唐手道教本
黄琦著

唐手道敎本
武德館館長
黃琦著

鴨綠江 下流 輯安의 高句麗古墳 壁畵에 나타난 唐手道의 演武場面

唐手道敎本

武德館館長

黃　琦著

契郎文化社發行

著　者
武德館長 兼 中央道場師範

유단자 수련 장면(○ 黃琦사범)

연무장면(격파) 黃鎭文(9세아동)

연무장면(대련) 연무장면 당수도의 선(線)의 미(美)

序 文

人生萬壽는 健康에 있나니, 그러므로 올바른「스포츠」는 生命의 延長이라 하겠다. 特히 偉大한 나라의 偉大한 强兵은, 그 淵源하는 바가 國民의 健康에 있는 만큼, 健康은 곧 國力이라 아니할 수 없다.

古今 東西를 莫論하고, 어떤 時代, 어떤 國家를 莫論하고 身體가 强健한 者는 勝利者요, 弱한 者는 敗北者며, 病者였나니, 이는 人類 歷史가 明確히 實證하고 있는 바이다.

그러면, 祖國의 要求는 무엇이며, 家庭과 個人의 慾望은 大體 또 무엇이겠는가? 말할 것도 없이 그것은 먼저 健康을 들지 않을 수 없다. 왜냐 하면, 健康이야말로 國家의 武力이며 또한 人間萬事의 動力인 것이기 때문이다.

그렇다면, 이 健康은, 體育없이도 能히 있을 수 있는가?

또 國家 民族의 將來를 保障할 수 있는가?

이런 對答을 할 수 없기 때문에 國家는 許多한 財力과 努力과 그리고 온갖 精誠을 기울여, 國家政策의 하나로서 國民의 體育을 强力히 勸奬推進하고 있는 것이다.

이제, 우리 唐手道界의 大權威者인「黃 琦」先生이, 이와 같이 所重한 國民保健 增進을 爲하여, 이미 三十有 餘年에 걸쳐, 硏究, 鍊磨한 바, 權威있는 理論과, 貴重한 體驗을 모아「唐手道敎本」을 著述 出版케 되었음은 以上 國家的인 見地에서 매우 有意 多幸한 일이라 아니할 수 없다.

唐手道로 말하면, 이는 멀리 三國時代로부터의 우리나라 特有한 武士道로서, 特히 新羅 花郞들의 唯一한 武道였다고 한다. 그 後 唐手道는 中國으로부터 流球, 倭國을 비롯하여 諸外國으로 發展해 갔던 것이다.

「黃 琦」先生은 特히 이를 歷史的으로, 理論的으로, 또는 技術的面에 있어서 科學的인 硏究를 거듭, 通曉하신 나머지, 그것이 우리 花郞道의 「스포츠」였음을 밝혀, 唐手道를 花手道로 改稱하였으며, 이미 解放 前後로부터 十餘年이나 이 花手道의 普及에 盡力하였고, 따라서 國民保健上 一大功勳을 남겼음은 勿論, 앞날의 絕大한 發展이 있을 것이 크게 期待되고 있는 터이다.

先生은 淸廉 潔白한 武道人인 同時에 愛國 愛族을 念願하는 高尙한 人格者로서, 그 卓越한 武道를 떠나서라도 넉넉히 우리의 師表가 되고 남음이 있을진대, 그가 唱導하는 花手道는 餘他의 一般 體育法들과는 그 精神이 根本的으로 서로 달라서, 이는 어디까지나, 國家 民族의 幸福을 追求하는 花郞道精神, 곧 그윽한 愛國精神을 土臺로 해서 肉體的인 自然美와 一身의 體力을 그대로 保存 增强하면서, 獨特한 武術을 練磨하려는 뛰어난 處世術이며, 또 잃지 못할 우리의 保健術인 만큼, 國民의 한 사람으로서 斯道의 發展 普及을 祈願하는 바 간절하다.

本書는 더구나, 花手道의 妙法을 일일이 數많은 寫眞으로 明確히 提示함으로써 初步者에게도 能히 解得할 수 있도록 編纂된 것이 그 뛰어난 特徵의 하나로 되어 있는 만큼, 이는 斯道의 專門家 뿐만 아니라,이에 뜻을 두는 男女 全國民이 모두 한 冊씩 그 座右에 갖추어야 할 良書임을 믿고, 이에 서슴치 않고 推薦 勸誘코자 하는 바이다.

檀紀 四二九一年 七月 日

鄭 命 岳

인 사 말 씀

무능한 저자(著者)가 이것으로 당수도에 대한 책을 두번이나 편찬하게 된 것은,오로지 우리동포들이 당수도 발전에 대한 열렬한 협조로 말미암아 금일의 발전을 보게 된 것과, 여러 선배 동지 제현을 비롯하여 전국 당수도 수련원들의 지도 편달과 더불어 직접 간접으로 밀어주신 덕택으로 감히 용기를 얻어 미비한 것이나마 감히 여러분 앞에 올리게 된 것입니다. 그 점 널리 양해하여 주시기 바랍니다.

저자는 해방전부터 우리나라 독특한 무술인 「태껸법」에 대하여 많은 관심을 가지고 있었으나, 모든 것이 여의치 못하여 은은자중하여 오던바 하나님과 선렬들의 적덕으로 행운의 해방을 맞이하자, 한없이 크고 한없이 먼 희망을 품고 이 당수도 발전에 투신하였던 것입니다. 모든 점이 부족함에도 불구하고 이에 투신한 이유는,

첫째로, 우리나라의 「태껸법」과 중국의 「십팔기법」(국술) 오끼나와(沖繩)의 「가라떼」등에 대한 다소나마 지식과 기술법을 알고 있었다는 점.

둘째로는, 우리나라는 자연적으로 전 세계에 으뜸가는, 신비하고도, 아름답고 고결한 혜택에 둘린나라이고, 인위적으로도, 고대에 있어서 우리 선조들은 인간문화로서 이상적인 지상극락 사회 건설에 일찌기 눈떴고, 또 이에 노력하여 위대한 성과를 거두었던 것입니다. 그 증거의 대표적인 것이 즉 「화랑도」인 것입니다. 그러나, 이러한 거룩한 선조들의 뜻을 잘 이어받지 못하여, 우리 역사상의 수치인 왜정의 압박까지 받게 되었다는 사실을 생각 할 때, 선조의 피를 받은 자의 한 사람으로서 미력하나마 자기의 능력대로 또 그 방향 안에서 이에 이바지함으로써 우리 인간사회의 최고 목표일 뿐만 아니라,우리선조들의 기본이념인 거룩한 목표에 도달하는데 조금이라도 도움이 되어볼까 하여 화랑도에

뿌리를 박고 엄연히 섯던 것입니다. 그리하여 청년들의 화랑도에 입각한 심신수련을 도모하여, 인간다운 인간을 육성하여 유위한 청년들로 하여금, 새 시대의 화랑으로서 육성하는데 목표를 두고, 그들로 하여금 대의(大義)에 순하여, 악을 배척하고, 선을 옹호하고, 자연에 순응하여, 우리선조들 뿐만 아니라 전 인류가 원하는 극락사회 건설의 역군이 되어 이에 회생하겠다는 것이 우리들의 사명인 것입니다.

이 책을 내게된 동기는, 우리의 사명을 달성하기 위하여 당수도를 택하여 10여년 동안 노력한 결과 많은 성과를 얻기는 하였으나, 아직도 인식부족으로 일부 오해가 있어, 건전한 발전을 막는 바가 있고, 사도를 수련하는 사람이나, 앞으로 당수도를 수련할 사람들에 대한, 건전한 수련자를 육성하기 위하여 이 책을 통하여 강조 인식 시키려는데 있는 것입니다. 그러니만큼 이 책자를 발행하는데 있어서는 필수록의 완벽을 기하고자 하는 것입니다.

가능한 한의 성의와 노력을 다하여, 대중적인 내용과 초보자라도 누구나 쉽게 습득할 수 있도록, 사진과 도면을 많이 활용하여 엮은 것으로, 먼젓번 단기 4282년 5월에 발간한 화수도 교본(花手道敎本－초보자 용) 전편에 대한 후편으로 한 것이 아니고, 먼젓번 화수도 교본이란 책이 나온지 한달쯤 되어 6.25전란이 발발하여 3000부 발행중 6,7백부 정도밖에 사회로 나가지 못하고 그 외는 흐지부지 되어 기대한 성과를 보지 못하고 말았기 때문에, 전번 화수도 교본을 다시 수정 증보한 것입니다. 따라서, 초보자나 중간자나를 막론하고 완벽을 기할 수 있도록 다시 구상중에 있으며, 이 책만으로는 (전문적인 입장에서) 부족함을 면하지 못할 것으로 생각되며, 저자의 부능으로 말미암아 여러 부족한 점을 양해하시는 동시에 앞으로 더욱 많은 지도 편달을 바라는 바입니다.

이책의 내용의 체재는 다음과 같습니다.

1. 심신수련 및 보신에 대한 대중화에 중점을 둔 것.
2. 가능한 한 초보자로서 습득하기 쉽고, 전문 또는 이론면을 떠나서 보편적이고 활동적인 면에 중점을 둔 것.
3. 당수도에 있어서는 초보자로부터 2,3단 정도 즉 전문적인 분야로 들어가기 직전까지의 교본으로 엮은 것.
4. "보신법"에다 많은 힘을 기울였다는 것 등.

우리나라에서 이러한 방향으로 나온 것도 이것이 처음입니다. 이 "보신법"도 원조를 더듬어 보면 당수도에 속하는 것이지만 여기서는 당수도를 토대로 한 전문적인 면을 떠나서 보편적이고 일반적인 면에서 채택하였고, 행동을 표시하여 대중적으로 상식화하여 일상생활에서 자기 몸을 보호하고 특수임무 수행에 다소나마 도움이 될가 하여 "보신법"을 엮게 된 것입니다.

세째로는, 당수도 즉 무도를 닦는 자로서는 익숙할수록 "활법" 즉"구해내는 법"을 알아야 하므로 온전한 무도인이 되려면 반드시 각종의 "활법"이 필요하기 때문에 엮은 것이고, 구호원의 입장에서, 또는 구호원을 양성하는데 그 주목적을 둔 것은 아닙니다. 고대로부터 무도를 수련하는 사람으로서는 먼저 이 "구호법"을 알아야 하겠기 때문에 우선 이것을 엮는 것입니다.

이것을 지상(地上)구호법과, 수상(水上)구호법의 두 가지로 나누었으나, 이것도 깊은 것은 다음번으로 밀고 이 책에서는 그 상식적이고 보편적인 요점만을 추려서 기재하여 여러분 앞에 바치고자 하는 바이니 이 "구호법"에 대해서도 선배 제현들의 많은 이해와 편달이 있으시기를 바라는 바입니다.

여기서 마지막으로 동포들에게 감사를 드리며, 아울러 이 책을 통하여 이에 대한 공정한 인식과 비판을 베풀어 주시고, 또 이의 지도 육성에 협조하여 주시기를 바라며, 전국 당수도 수련원에 대하여는 우리의

당수도 발전에 공헌한 바 많음을 결하하여 마지아니하며, 앞으로 제군들은 당수도 수련을 통하여 기술면에의 치중보다, 진정한 당수도 수련의 참뜻을 파악하여, 정신수양 즉 인격을 향상하여 참된 인간성을 향유발휘할 것이며, 허세보다 질적향상면에 치중하여야 할 것이매 이것을 위하여 다소나마 이 책을 지침으로 삼아 주기 바라는 바입니다.

십수년을 이미 경과한 금일에 이르러 볼 때, 확실히 당수도계로서도 재고할 시기에 도달하였다고 저자는 생각하는 바입니다. 차제에 앞으로 건전한 발전을 기하기 위하여 이 적은 책자가 다소나마 구실을 말게 된다면, 저자로서는 만족하게 생각하는 바입니다.

끝으로 이 책을 발간하는데 있어서 중요 요소가 되는 수많은 사진과 그림 및 인쇄에 있어서 성심 조력하여 주신 동지 제현에 진심으로 감사를 드리며, 소저를 더욱 빛나게 장식하여 주신 여러 선생님들에 대하여 진심으로 감사의 뜻을 표하는 바입니다.

저 자 씀

목 차

제1편 총 론

제 1 장 발간 취지

이번에 이 책을 발간(發刊)하게 된 것은, 우리 인간의 생명과 인격의 존엄성을 재인식하며, 사회발전과 인류(人類)의 행복에 공헌하자는데에 그 의의(意義)가 있는 것이다. 즉 내 생명이 귀중한 줄을 알면, 남의 생명(그것이 일개 동물일지라도) 역시 귀중한 것이니, 각자가 그 존엄성을 자각하여 실천하는데 인간애(人間愛)는 발산 교류(發散交流)될 것이다. 그리하여 우리는 우리나라 독특한 화랑도(花郎道)의 「태껸」법에 토대를 두고 있는 당수도(唐手道—선수가 없음)에 대한 기본적인 이념과 초보적인 실기법(實技法)을 기재하고, 여기에 부수적인 보신법(保身法)을 중요 내용으로 하고, 거기에나 지상구호법(地上救護法)과 수상구호<안전>법(水上救護<安全>法)을 같이 쓴 것이다.

그 이유는 우리나라 현 실정을 고찰할 때, 진정한 당수도의 발전 보급을 깊고도 광범하게, 조속한 시일내에 인식케 하기는 대단히 어려운 것임은 물론, 오히려 오늘날 국내 사정으로 보아 당수도에 대한 오해와 악용(惡用)을 빚어내게 하고, 악(惡)에 대하여 선량한 사람이나 정당한 임무 수행(任務遂行)이 [illegible]나는 지장을 초래하고 있는 오늘날의 실정에 비추어, 이 어려움을 조속히 타개하기 위하여 시급히 대중적으로 유익한 교양 운동(敎養運動)과 아울러 실천 대비책(實踐對備策)이 필요하여, 모든 허다한 사고의 미연방지와 [illegible] 및 즉각적인 대비방법의 습득이 필요하다고 보는 것이다. 또 이러한 [illegible]를 갖춘다는 것은, 인류가 생존하는 한 어느때 어느 곳에서나 필요할 것이다.

[illegible] 이러한 본질적인 취지를 강화하기 위하여 지상 구호법과 수상 [illegible]법을 함께 취급하였으나, 이것은 중요한 조목과 실질적인 부분만 간추

렀고 특히 수상구호법에 있어서는, 우리가 알기에는, 확실하고 과학적(科學的)이고 독립적(獨立的)인 부서를 차지하고 뚜렷이 공개발표된 사실은, 우리나라에서는 이것이 최초일 것이다. 이러한 견지에서 새롭고 중요한 이 방법이 앞으로의 영광스러운 발전을 위하여서는 독자적인 입장에서, 따로 한 책으로 발간되지 못한 것은 유감스런 일이기는 하나, 이번 기회를 통하여, 우리나라에서는 아직 알려지지 않은 이 수상 구호법이 발전 보급되기를 바라며, 진정한 낭수도의 인식과 아울러 귀중한 인명(人命)을 보호함에 다소나마 도움이 있을 것을 확신하며, 또 그것으로서 만족하게 생각하면서 이 책을 내는 바이다.

제 2 장　화랑도의 유래 약기

사도(斯道)의 시초 연대나 창립자는 확실치 않으나, 신라시대에 이르러 우리민족에 자연적으로 이러한 수양도가 있었으나, 특히 지금으로부터 1,400여년 전 신라 진흥왕 (24대)시대에 화랑단(花郎團)이라는 수양단이 생겨,문무(文武)의 양면을 균형 발달(均衡發達)하기에 수련을 전심하였던 관계로 이 시대에 사도(斯道)는 최고봉에 달하였던 동시에 신라의 최성기를 이루어 마침내 전국을 통일하였으나, 그 후 차차로 이 화랑도(花郎道)가 약해 짐에 따라 신라도 쇠퇴되어 허다한 외부의 압박과 주위의 악조건(惡條件)으로 말미암아 그 이상으로 꽃을 피우지 못한채 금일(今日)에 이르렀다.

제 3 장　화랑도의 특점

1. 덕도(德道) 즉 인도(人道)의 적류(嫡流)인 것.
2. 자연(自然)을 애호(愛護)하는 점.
3. 문무(文武)를 균양(均養)하는 것.
4. 강유(强柔)를 겸양(兼養)하는 것.
5. 우리나라에만 특유(特有)하다는 것.

6. 우리 민족성(民族性)에 적합(適合)하다는 것.
7. 정신수양(精神修養)상 좋다는 것.
8. 체육향상(體育向上)에 좋다는 것.
9. 개인수련(個人修練)이나, 단체수련(團體修練)에 적합한 것.

제 4 장　화랑도 개론

이 문제에 對하여는 우리 역사상으로 가장 이상적인 수양도의 하나이며, 세계 어느 곳에서도 보기 드문 유일한 수양도이다. 이것이 중도에서 무시당한 일은 유감천만이라 아니할 수 없다. 이제 그 재생(再生)을 위하여 화랑도(花郎道)를 논(論)하려고 하지만 이에 대한 나의 지식이 천박하여 불충분함을 면치못할 것이요,또 이 책이 화랑도에 대하여만 기록할 처지도 못되므로 개략으로 하는 동시에 이 지면을 통하여 부탁할 말은 부디 화랑도에 능통(能通)하신 동지 제선생(同志諸先生)께서는 우리의 후대(後代)를 위하여 이미 충분히 연구하신 바를 지도 교여(指導敎與)하여 주심을 바라 마지 않는 바이다.

이 화랑도는 우리나라 유일(唯一)의 수양도임에도 불구하고, 우리 동포들 사이에는 이에 대한 관념이 약하니 섭섭한 일이다.

현재에도 미개한 토인들이 거주하는 지방에서는 이 화랑도를 방불케 하는 이와 비슷한 행사를 하고 있다고 한다. 즉 현대인으로서는 이루 상상조차 못할 고행법(苦行法)이 있고 기묘한 성년식(成年式)등이 있다고 하니, 우리의 화랑도도 그 근원이랄가, 연장원(延長源)이라고도 할 무엇인가가 이미 이전부터 존재하고 있었다는 감이 든다. 그것이 신라시대에 화랑도로 낙착(落着)된 것이다.

즉 화랑도는 최초 미령 여자(美齡女子)를 핵심체로, 문무 양도(文武兩道)를 수련목적으로 한 청년집단체로 한 수양단이었다. 그 후 남녀관계의 풍기문제(風紀問題)로 인하여 중지되고, 그 후로는 연소(年少)한 아름다운 남아(男兒)를 채택하였던 것이다. 그것이 지금으로부터 1,300여년전 신라 제

二十四代 진흥왕(眞興王)때에 왕성하여 당시 주로 귀족 청년(貴族青年)을 간에 결합된 전사단(戰士團)인 동시에 수양단이었고, 이것은 당시 조정(朝廷)에서 조직한 것도 아니고 민간(民間)에서 자연적으로 발족된 것이 차차 장성(長成)하여 훌륭한 정신과 제도밑에서 발전함으로써 당시 국가사회에 공헌함이 컸으므로 조정에서도 이를 적극 후원하게 되어, 즉 반관 반민(半官半民)비슷하게 되어 당시 말하기를 "현좌 충신(賢佐忠臣)은 다 여기서 선출하며 량장 용졸(良將勇卒)도 다 여기서 생하였도다" 하였으니 사실이 그러하였던 것이다

즉 그 실례로는 신라통일의 유일한 공노자 김 유신(金庾信)시대에 당(唐)나라의 무장 소정방(蘇定方)이 백제(百濟)를 정복하고 귀국하여 고종(高宗)을 만났을 적에, 고종이 어찌하여 신라는 벌(伐)하지 아니하였는가고 물었을 때에, 소정방(蘇定方)이 대답 하기를 신라는 왕이 백성을 인애(仁愛)하고 백성은 충효(忠孝)를 다하여, 국사(國事)에 따르고 상하 사이의 예의(禮儀)가 분명(分明)하여 소국(小國)이라 할지라도 가볍게 볼 수가 없었다고 하였다 한다. 이와 같이 외적 방지(外敵防止)에 김 유신장군(金庾信將軍)의 업적과 화랑정신은 위대하며, 이러한 위대한 인물을 낳은 모체(母體)는 즉 이 화랑도였던 것이다. 그런데 이것은 역시 진흥왕 시대에 경주생(慶州生)인 원광법사(圓光法師)라는 명승(名僧)에게 심신 수련 교양을, 성심으로 애원하였을때 법사(法師)는 이를 용납하여 가르쳐 준, 다음과 같은 오개조(五個條)의 항목을, 지도 근본정신으로 하여 실천하였던 것이다.

1. 나라에 충(忠)함이요.
2. 부모(父母)에 효(孝)함이요.
3. 우교(友交)에 상신(相信)함이요.
4. 살생(殺生)에 분별(分別)함이요.
5. 전쟁(戰爭)에 임(臨)하여는 후퇴함이 없다는 것이다.

이 교훈을 여러해 받은 귀산(貴山)과 체정(箒頂)은 진평왕(眞平王)때 백제의 대군이 신라를 공격해 왔으므로, 귀산(貴山)의 아버지 무은(武殷) 장군이 출정(出征)하게 되매, 화랑 귀산(貴山)과 체정(箒頂)도 솔선 종군하여

용감히 싸우게 되었다. 그런데 돌연 백제의 복병(伏兵)이 배후로 진격하여 전세(戰勢)가 불리하게 되어, 장군 무은(武殷)이 천마(遷馬)하였을 때에, 귀산(貴山)은 임전무퇴(臨戰無退)라는 원광법사(圓光法師)의 교훈을 살리어 즉시로 적중에 돌입하여, 적병 수십명을 물리치고 부친을 구원하였고, 그후 체정(箒頂)과 함께 용전 분투하여 많은 공을 세우고 전사하였던 것이다.

이로써 보아도 화랑의 장한 점은 다시 말할 필요도 없으나, 흥미있는 일은 화랑도(花郎道)와 불교(佛敎)와의 관련성이다. 양자간에는 이상 실례도 있거니와 화랑들이 도(道)를 수련하는데 승(僧)과 사원(寺院)의 관련성 있는 화제가 허다함을 보아도 서로 다대한 관련성이 있는 것만은 사실이다.

또 한 예로는 신라 태종 무열왕(太宗武烈王)때에 김 유신(金庾信)을 대장군으로 하고 품목(品日)과 김유신 장군의 아우 흠춘(欽春)을 좌우 장군(左右將軍)으로 하였으나, 백제의 장군 계백(階伯)이 이를 잘 방지하여 신라군은 매번 분산하여 四전 四패하매 전투력이 소모하여 위험하게 되었었다, 이 때에 흠춘(欽春)과 품목(品日)의 양 장군은 사랑하는 아들들이 분투함에 즉 흠춘(欽春)장군의 아들 관굴(盤屈)에게 신하가 되어서는 충(忠)을 하여야 부모에 효도심이 되노라. 위기에 당면하여 생명을 아끼지 않고 싸워 나라를 [illegible]이 충효(忠孝)를 다하는 것이라 하였다, 이리하여 관굴(盤屈)은 아버지의 말을 듣고 출전하여 용감히 싸워 큰 공을 이루고 전사(戰死)하였고, 또 품목(品日)의 아들 관장(官昌)도 부친이 말앞에 세우고 대문앞에서, "나의 아들은 겨우 16세로 대단히 용감하다. 금일에 이르러 삼군(三軍)의 표적이 [illegible]" 라고 말하매 관장(官昌)은 응답하고, 적진에 돌입하여 분투하 [illegible] 붙잡히어 적장(敵將) 계백(階伯)에게 끌려갔다. 계백(階伯)이 그 [illegible] 연소한 소년이었으므로, 이를 칭찬하고 말하기를 "소년 [illegible] 장년(壯年)들이야 어떠랴!"하고 관장(官昌)의 용맹을 칭찬하고 이를 용서하여 신라군으로 살려보내니, 부친을 보고 말하기를 [illegible] 못함을 사죄하고, 다시 나아가 적장(敵將)을 항복시키겠노 [illegible] 적진에 들어가 싸우다가 또 체포되어 목이 잘려 말 [illegible] 보내니, 부친 품목(品日)장군은 용감하게 전사

한. 사랑하는 아들의 목을 잡고 유혈(流血)이 낭자한 것도 모르는 듯이, 나의 아들의 면목은 살았다 국사(國事)에 이와 같이 목숨을 바친 것은 오히려 행복이라고 말하였다.

신라군은 이 두 화랑의 용감한 전사를 보고 분개하여 죽기를 맹세하고 의기 충천하여 적군에 총 진군하니 백제는 크게 패하고 적장 계백(階伯)은 전사하고 말았다.

또 유명한 김 유신 장군은 그의 아들 원술(元述)이 싸움에 패하고 돌아온 것을 보고,그의 부모는 이 아들과 영원히 만나지 않기로 하였다. 즉 문무왕(文武王) 때에 신라는 고구려의 여당(餘黨)의 반란을 구조(救助)하기 위하여 대동강 남방(大同江南方)에 출병하였었으나, 당병(唐兵)에게 대패당하였을 때 유명한 효산(曉山)과 의문(義文)장군이 다 전사하고 그당시 원술(元述)도 살아 돌아오기를 원치 않았으나, 그의 부관이 죽을 곳을 얻지 못하였노라고 간(諫)하여 무리로 금하였기로 살아돌아오니 부친 김 유신 장군은 크게 노하여 죽이려 하였으나, 문무왕(文武王)이 원술(元述)의 중계(重戒)를 용허하였으므로 죽임을 면하고 전원(田園)으로 은퇴하여 여생을 보내매, 그 후 부친과 영원히 만나지 못하고, 아버지 별세(別世)후 어머니에게 가 있기를 원하였으나, 어머니가 말하기를,부인은 삼종(三從)의 의무가 있으니 이미 과부가된 이상 자식에게 따름이 당연한 의리이나, 원술(元述)은 선친(先親)이 만나보지 않은 자식이니 자기도 그의 어미가 될 수 없다하여 어머니와도 영원히 상봉치 못하고 말았던 것이다. 그 후 원술은 문무왕(文武王)시대에 당병(唐兵)이 신라 서장경(西丈境)을 침범하였을 때에 전번의 치욕을 회복하기 위하여 전력을 다하여 싸워서 상당한 공을 이룬적도 있으나 종시 전원생활(田園生活)로 세상을 마치었다.

여기서 하나 특기할 점은 당시 부녀자에게 있었던 교양에 대해서도 엿볼수가 있었던 것이다. 이 화랑도 정신이 부녀자에게까지 미치어 그 당시 화랑도의 보급과 공헌은 오늘날 우리가 상상할 수 없을 만큼 막대한 듯하다. 이러고 보니,화랑도가 성하였을 시는 국가가 성하고, 이 화랑도가 약해짐에 따라 국력이 약하여 갔다는 이유도 잘 이해될 수 있을 것이다.

화랑도는 우리의 흥미있는 문제이며, 우리 당수도와의 관련성도 앞으로 좋은 연구재료가 될 것이다.

제5장 우리민족의 사명

우리민족은 진정한 평화의 천사이다. 이 사명은 크고도 중하니, 우리는 이에 전력을 다하여 선도자가 되지 않으면 아니 된다. 우리는 5천년의 빛나고 영광스런 장구한 역사를 가지고 있다. 그중 어느 때를 막론하고 우리민족이 다른 국가나 다른 민족을, 특히 약하고 불행한 자를 한번이라도 침략하거나 괴롭게 한 사실이 없다. 그와는 반대로 남에게 불법침략을 당하여, 최근까지도 고해(苦海)에서 신음한 사실을 우리가 실제 체험하였고, 과거 역사도 넉넉히 이를 증명한다. 이러한 불행한 환경속에서도 인내(忍耐)하여 온 우리들이다. 이는 약함을 말함도 아니요,약자의 도피처로의 변명도 아니다. 즉 우리를 백의민족(白衣民族)이라고도 부른다. 이는 우리가 흰빛을 애호함이니, 우리가 유달리 흰옷을 많이 착용(着用)함을 보아도 알게 된다. 이 백색(白色)이라는 것은 첫째로, 결백을 표현(表現)함이요, 둘째로는, 광명(光明)이요, 셋째로는, 평화(平和)를 말한다. 우리 민족성이 결백하다는 것은 정직(正直)을 말함이요, 광명(光明)은 인류(人類)의 암흑에 대한 문명과 행복을 [illegible] 것이요, 평화는 우리 인류 누구나가 갈망하는 이상(理想)인 동시에 [illegible]이니 이를 찬수할 자 누구인가? 우리들은 이미 5천년 전부터 이에 노력실시하여 왔음이 명백하다. 오늘날 이를 계승하여 온 [illegible] 사명의 하나이다. 즉 우리민족은 참는 것으로서 다른자의 침해에 [illegible], 이후에는 정의를 위하여 총 진군하여 적을 격퇴한 적이 한두번이 아니다. 이정신이야말로 곧 화랑도 정신 무사도 정신(武士道精神)이며, 그 정신을 본받은 당수도 정신이야말로 우리 민족정신과 일치되는 것이다. 그러하여 사도(斯道)에는 선수(先手)가 없나니, 우리는 거룩한 사도정신을 [illegible] 사명을 완수하기에 온갖 노력을 다하여야 할 것이다.

제 6 장 청년의 본질과 사명

청년은 인생의 꽃이다. 그것은 다만 한개의 술어(術語)는 아니다.

일각이라도 없으면, 우리 만물이 생존할 수 없는 공기의 존재와 혜택을 우리가 평시에 망각하고 있는 것과 같이, 청년의 의의와 본질 사명과 특권을 청년 자신들은 잘 해득하지 못하고 있는 경향이 있다. 이는 다만 자기가 그러한 환경을 벗어났을 때에 비로소 청년의 정화(精華)를 인식하게 되나니, 우리의 사명도 결코 가벼운 것은 아니다.

청년의 특점 즉 본질은 단순하고 결백하고 불타는 정열과 정의감과 맹진력(猛進力)이라고 하겠다.

이 점은 우리인생이 가장 찬미하며 사랑하는 것인 동시에 이로 인하여 청년은 우리 인류사회 발전의 원동력이 됨은 이미 결정된 사실이니 만큼 특히 중대한 사명을 앞에 놓고있는 우리민족으로서, 그리고 우리민족의 핵심체인 청년 제군들은 적실하고도 중대한 시기에 당면하고 있다. 청년제군이여! 정신을 차려라. 두 눈을 바로 뜨고 정도(正道)로 용감히 일로 맹진(一路猛進)하라.

이것은 자타(自他)의 이해관계나 보수문제도 아니다. 우리자손 만대의 영화를 위하여, 전 인류의 행복을 위하여 절대적인 사명인 까닭에, 청년 제군들이여, 이 사명을 완수하려면 그 원동력이 필요하거늘, 그 원동력의 요소는 건전한 정신과 건전한 신체이며, 이 조건을 구비하려면 우선 심신을 균형 발전시키기 위한 수련이 없을 수 없나니, 그 수련 방법에 있어서는 가장 자연적이며 우리민족에 적합하고, 또 과학적이며 이상적인 것이 오직 이 당수도임을 확신하는 바이다.

제 7 장 청년의 진로(進路)

청년기에는 생리적인 발육과 변화가 심한 시기를 경과하는 동시에, 정신적 변화도 또한 지극히 크다. 그에 따라 생각하지 않을 수 없는 것이 환경

이다. 인간생활에 환경이라는 것이 다대한 역할을 하는 것만은 사실이다. 가정이나 사회환경은 청년들에게 좋은 조건으로만 되어있지 아니하다. 나쁜 친구의 유혹이나 지나친 유흥으로 폭음 폭식(暴飮暴食)을 하거나 이성(異性)과 접촉할 기회를 얻게 하거나 함은, 한가로운 자들에 부속하는 불순한 조건들인 것이다.

흐르는 물(流水)은 정(精)하나, 고인 물(溜水)은 부패하고 마나니 인간도 활동하는 자는 살고 머물러 있는 자가 패함은 필연적인 사실이며 그러므로 청년제군은 항상 정도(正道)로 활동함이 옳은 것이다. 오직 신체와 더불어 정신을 수련하는 동시에, 육체의 수련에 다망하고 보면 다른 악한 길에 들어갈 시간조차 없으며, 일방에 취미를 획득할 때에는 그의 정신이 거기에 집중하므로 다른 일에는 초월되는 것이 인간의 상례이다. 그리고 선배 지도자의 유익한 지도도 있어 자기자신의 환경은 부지중에 호전(好轉)하여 인생을 유익하게 지내게 되며, 자기 일생뿐 아니라 인류사회 행복에 이바지 함이 적지 않을 것이니 뜻있는 청년제군이여, 오직 심신수련의 길이 청년의 진로임을 믿으라.

제2편 당수도(화수도 또는 태껸)의 기초지식

제1장 당수도를 수련하는 취지

훌륭한 인격도 지식과 기술이 건강하고서야 그 가치를 발휘할 수 있을 것이니, 실로 건강은 인간행복의 기초라 하겠다. 병자는 신세의 고통은 물론 신념을 잃고,광명한 천지에 살면서 오히려 낙망하고, 가정 국가 민족에게 막대한 지장을 주고, 심지어 멸망케 된다. 예로부터 건전한 정신은 건전한 신체에 있다하며 건전하지 못한 사상을 가진 자의 대다수가, 신체가 약하거나 불완전한 사람이라는 것으로 미루어 보더라도 곧 이것을 알 수 있다. 예로부터 국가의 흥망성쇠는 그 국민의 정신과 체력발전 수준여하에 달려있다는 사실은 역사가 엄연히 증명하므로 국민의 보건은 그 민족의 운명을 좌우하는 근본요소이다. 그러므로 좋은 환경하에서 적절한 영양 휴식과 적당한 운동이 필요한 것이다.

운동경기는, 일정한 생활양식과 노동으로 인하여 생기는 치우침을 균형시키며, 흥미와 정신전환을 도모하며, 나아가서는 근골(筋骨)을 단련하여 씩씩하고 날쌘 체능(體能)을 발휘케 하는 것이고, 특히 정신을 수련하여 품성(品性)을 도야(陶冶)하고 인격을 향상시키는 고상한 운동정신을 발휘하는 것이다. 다만 학리적 뿐만 아니라 직접 운동을 통하여 실제로 단련함으로써 정당한 실력을 배양하여, 방금 민주 사상(民主史上) 최대 위기에 봉착하고 있는 이 때에, 이 위기를 타개할 긴급한 요청에 응하여야 할 것이다.

이것이야말로 오로지 국가민족을 위하는 올바른 정신과 체력을 향상하는 방법을 촉신하는 것이며, 현재의 위기를 타개하여 자손만대의 행복을 누릴 수 있는 유일한 길임을 확신하는 바이다. 그리하여 이 운동을 전개함에 있

어서 가장 적절한 방법은 무사도정신 다시 말하여 "화랑도정신에 입각한 심신수련" 즉 "당수도 수련 보급"을 강조하는 바이다. 그 이유로서는 다음과 같은 몇가지 특징을 들 수 있는 것이다.

1. 우리 나라 독특한 「태껸」법에다 중국의 국술법(國術法)과 충승(沖繩)의 당수법, 기타 체육 발달법(體育發達法)을 신중히 연구 섭취(硏究攝取)하여 우리민족성에 적합하도록 창안하여 해방직후부터 발족한 것.
2. 훌륭한 정신을 양성하는데 있어, 우리나라의 고유한 민족혼의 발로인 화랑도정신에 기간을 두고 이를 결부(結付)하여 수양하고 나아가서는 사도(斯道)가 무도(武道)의 원조이니 만큼 인간본능인 보신상으로도 완벽을 기할 수 있다는 것.
3. 운동자체가 자유롭고 구속이 없으며, 과학적(科學的)이고 균형적(均衡的)이고 문무(文武)를 겸양(兼養)하는 조건(條件)밑에서 실천 체제(實踐體制)를 갖추어 심신수련을 하고 있다는 것.
4. 남녀노소를 막론하고 어느 때나, 어데서나 경비(經費)없이 할 수 있다는 것.
5. 상대자의 유무(有無)를 막론하고, 도구 없이 개인으로나 단체로나 능히 수련할 수 있다는 것들이다.

이로 말미암아 해방후부터 오늘날까지 꾸준히 수많은 청년 낭도(郎徒)들이 수도단련을 받아, 많은 효과를 거두고,기타 인사들에게도 많은 찬사를 받고 있나는 사실에 비추어,전시(戰時)나 평시(平時)를 막론하고 좋은 것이지만, 특히 현하 우리의 실정을 정시(正視)할 때,현재의 위기를 극복 타파(克服打破)할 중대과업을 雙肩에 진 우리민족, 특히 우리 청년들에게 사도(斯道)를 통하여 심신을 연마시켜 실력 있고 씩씩하고 아름다운 국민을 육성하여 삼천리 금수강산 방방곡곡에 무궁 화랑(無窮花郎)이 만발(滿發)함으로써 조국에 이바지하고, 나아가서는 인류행복에 공헌하자는 것이다.

제2장 당수도의 유래 약기

지금으로부터 2,400여년전 서 천축국(西天竺國)에서 명승 달마대사(名僧

達磨大師)가 험한 히마라야산맥을 넘어 중국 양(梁)나라에 와서 무제(武帝)를 찾아보고 불교(佛敎)를 선전하여 소림사(小林寺)를 짓고, 거기서 제자들에게 불교수도를 시켰는데, 지나치게 신체가 허약해져서 병자들이 속출하므로 이를 방비할 생각으로 체육향상법을 안출한 것이 곧 오늘의 당수라고, 일본 공수도계(空手道界)에서는 말하는 사람도 있으나, 그는 사실이 명백하지 아니하다.

달마대사(達磨大師)가 양(梁)나라 무제(武帝)에 해로(海路)를 경유(經由)하여 광주(廣州)로 와서 무제에게 알견(謁見)하였으나, 무제가 불교에 대하여 냉정하였으므로 그후 위(魏)나라에 가서 고산 소림사(高山小林寺)에 외거하고 명제(明帝 의 삼차 칙초(三次勅招)에도 불응하고, 오로지 면벽 선수도(面壁禪修道) 9년만에 별세하였다는 역사적 일설도 있어서, 달마대사가 안출하였다는 점은 역근경(易筋經)같은 데도 확실하지 않다. 그러고 보니 확실한 유래를 잡지 모하였으나, 나로서는 마땅히 그런 것으로 생각된다. 그 이유는, 이 방법은 우리 생물계(生物界)의 자연 현상이며 본능의 발로이기 때문이다.

그러므로 창조시대나, 창조한 사람도 없을 것이며, 이것의 본원지(本源地)는 중국(中國)인 것이 확실하나 각자가 개량연구하였다 하더라도 기왕에는 비밀거래를 하여왔기 때문에 대중화하지 못하여 부지중(不知中)에 무명초(無名草)로 한 귀퉁이에 놓여있던 것이 금반 재인식되어 대중화하려는데 불과한 것이다. 즉 인류 생존 이래 만물 환원(萬物還元)의 진리(眞理)에 의하여도 영원히 존속할 것으로 확신한다. 그리하여 이것은 서양것도 아니요, 중국것도 아니요, 일본것도 물론 아니요, 다만 원시시대(原始時代)부터 우리의 자연적 공유물(共有物)임이 확실하니 우리는 아방(我邦)에 맞도록 우리의 것으로 장래 우리자손과 우리민족을 위하여 완전히 과학적으로 소화하는데 노력할 뿐이요, 또 그리하여야만 하겠다. 근자 유래로는 지금부터 900여년전에 중국서 충승(沖繩)으로 이 법이 전래하니, 이 충승사람들은 사기들의 악환경(惡環境), 즉 약소국(弱小國)으로서 이나라 저나라의 속국(屬國)이 되어 무기(武器)를 불허(不許)하였으므로, 그것을 타파(打破)하기 위하여 전신

을 무기화(武器化)하는 이 법을 체득하여 발전시킨 것이 당수도인지라, 최근 대정초(大正初)에 일본에서 또 이법을 채택 보급하여 이것을 당수도 혹은 공수도라 칭하여 왔던 것이다.

아방에서는 해방전까지는 불운한 환경(環境)탓으로 싹트지 못하고 해방후에야 시작되어, 지금은 상당한 보급과 아울러 각계 인사 특히 청년층에 환영을 받아 발전 일로에 있는 것이다. 그러나 이 당수도의 유래에 대하여는 이 길을 지향하는 전문가들의 가장 중대한 과제의 하나로서 앞날의 체계있는 연구 과제의 초점이 될 것이다. 현재의 막연한 유래학설을 확고한 이론적이고 과학적인 근거에서 확립하는 것이 또한 우리의 사명의 하나이다. 그러므로 상기한 바, 유래학설이 앞으로 완전히 전복되거나 많은 수정을 가하게 될 날이 있을 것을 바라며 또 그것을 믿는 바이다.

제 3 장 당수도 수련의 목적 및 특점

1. **목적** 자연의 원칙하에서 화랑도 정신에 입각하여 합리적 균형 발달(均衡發達)을 위한 심신 수련(心身修練)을 목적함.
2. **당수도의 특점**
   ① 자연(自然)스럽고 무리(無理)가 없는 것.
   ② 구속(拘束)이 없고 자유(自由)로운 것.
   ③ 무도(武道)의 적류(嫡流)인 것.
   ④ 정신 수양(精神修養)에 좋은 것.
   ⑤ 체육 향상(體育向上)에 좋은 것.
   ⑥ 보신상(保身上) 이상적(理想的)인 것.
   ⑦ 개인 수련(個人修練)이나 단체 수련(團體修練)에 적당한 것.
   ⑧ 하시하처(何時何處)에서도 광장(廣場)이나 특별 시설(特別施設) 없이도, 할 수 있는 것.
   ⑨ 남녀 노소(男女老少) 누구나 할 수 있는 것.
   ⑩ 경비(經費)와 도구(道具)가 불필요한 것.

⑪ 상대자(相對者) 유무(有無)를 막론하고 할 수 있는 것.

⑫ 그리고 전문적인 면에서 본다면, 정력적(精力的), 생명(生命) 있는 운동(運動)이고, 선(線)의 운동이요, 속도(速度)의 운동이요, 평범(平凡)한 운동인 것(이 문제는 다음 후편에서 상기함).

제 4 장 당수도는 기술치중보다 수도(修道)

당수도는 외적과 대할 때에 다만 도수공권(徒手空拳)으로 일권 일축(一拳一蹴)으로, 순간에 적을 압도하는 무기없는 무기이므로, 그의 공격력이 맹렬함은 세인이 아는 바이다. 그러므로 이를 악용하면 위험천만 하지만 선용(善用)하면 귀중한 것이다. 그러기 때문에 사도(斯道) 수련에는 특히 정신적 수양에 중점을 두고 있는 것이다.

그러나 수도중에나 세인중에는 다만 단순(單純)한 생각으로 한갖 싸움의 도구로나 또는 실전(實戰)을 하여야만 기술이 향상된다든가, 실전에서 승리를 하여야만 배울 가치가 있다는 등, 폭언(暴言)을 하는 사람도 있으나, 이는 모두 한심한 일이라 아니할 수 없다. 당수도를 배우는 자는 누구나 기술만에만 치중할 것이 아니라 정신 수양, 즉 수도에 치중하여야 한다.

제 5 장 당수도 수련상 주의사항

1. 목표를 진실(眞實)한 심신수련에만 둘 것

처음 배울 때에,많은 희망과 기대와 포부를 가지고 온다는 것은 좋은 일이지만,그것이 맹목적이요 너무 지나쳐 2,3개월(個月)만 배우면 만사 능통(萬事能通)하여 자유자재로 외적을 공방(攻防)할 수도 있어, 불일내로 자기가 왕자나 될 듯한 생각으로 배우기 시작하는 사람은, 2, 3개월은 커녕 일개월도 다 못가서 중단되는 것이 상례이다. 그러하게 되는 것이 무리가 아닐 것이다. 최초 자기가 생각한 기대에 어그러짐이 많기 때문이다. 이세상에 그

렇게 용이한 일이 있을 리 없을 것이요, 만일 있다 하더라도 그는 아무러한 가치도 있을 수 없을 것이다.

그러므로 야심 없이, 빈 마음으로 수련의 제일문(第一門)을 통과하라.

2. 성의(誠意)가 필요

"지성(至誠)이면 감천(感天)이라"는 말도 있지만 성의는 오로지 여기에서만 문제되는 것은 아니다. 성의 하나면 모든 것은 다 할 수 있다. 즉 열심히 잡념(雜念)을 버리고, 있는 힘을 다하여 연습하라는 것이다.

3. 노력이 필요

귀중한 금강석도 갈지 아니하면 그 광채를 발휘할 수 없는 것이다. 사도(斯道)가 아무리 좋다 할지라도 노력하여 수련하지 않고는 능히 그 가치를 발휘할 수 없는 것이다. 그러므로 모든 난관을 극복하고, 소기의 목표를 달성하기 전까지는 다만 노력이 있을 뿐이다.

4. 시종 일관(始終一貫)이 필요

시초의 생각한 목표와 희망과 포부와 용기를 끝까지 계속하라는 말이다. 그리하면 반드시 소기(所期)의 목적을 달하고야 말 것이다.

계속 실행하기에는 남모르는 고충과 절대적인 용기가 필요한 것이다. 모든 역경과 난관, 즉 다망중(多忙中) 시간을 이용하는 점, 추위와 더위며, 나태심을 타파하자면 여간한 용기로는 어려운 것이다. 이 꾸준한 계속이야 말로 진실한 용기이지, 큰소리로 고함치거나 과장하여 오만폭행(傲慢暴行)하거나 하는 따위는 결코 용기는 아닌 것이다.

5. 당수도 근본정신을 가진 수련이 필요

이것은 다시 말할 필요도 없는 문제이지만, 특별히 말해 둘 것은 수련시 항상 이 도에 대한 진실한 정신을 파악하고, 수련방법이나 수련체계를 갖추는 데 있어서, 이 근본정신이 들어있는 수련을 그날 그날 항상 끊임없이 체

독 노력함에만 주력하는 사람이 향상률(向上率)이 속하고 연습의 질서가 잡히기 때문이다.

6. 있는 힘을 다할 것

특히 이는 체육향상인 입장에서의 문제인데, 연습시에 힘드는 점을 싫어하여 단지 기계적으로 몸을 움직이고 있다면, 체육향상에 있어서도 부족하며 기술상(技術上)으로도 충분한 기능을 발휘하지 못할 것만은 사실이다. 그렇다고 하여 무리를 하라는 것은 아니다.

7. 규칙적(規則的)으로 할 것

이것은 계속적으로 매일 매일 한다는 것도 되겠지만는, 하루종일 언제나 이것만 하고 있을 수도 없는 것이니만큼, 적당히 일정한 시간을 정하여 하도록 하는 것이 각부문에 좋은 결과를 나타낼 수가 있고, 또 이로 말미암아 이러한 관습을 양성함으로써 다른 방면에도 좋은 결과를 가져올 수 있는 요소이기 때문이다.

8. 지도자나 선배의 말을 잘 들으며 보고 배울것

지도자나 선배는 글자 그대로 시일도 많이 경과되고 경험도 많아서 이에 대한 실력은 물론, 이론적으로도 아는 것이 많으므로, 이 사람들의 것을 적극 참고한다면 자기의 수도상에도 큰 도움이 될 뿐더러, 자기 장점 또는 결점을 자기가 잘 안다고 하지만 한편 자기가 무의식중에 있는 것만도 허다하다. 그러므로 지도자나 선배들로 하여금 장점은 더욱 장성(長成)시키기에 노력하며 특히 결점은 하루 빨리 고치게 하여 가장 효과적으로 발전시키기에 도움이 될 것이다.

9. 효공(効功)을 서둘지 말 것

누구나 효과를 잊거나 효과를 바라지 않는 사람은 없겠지만, 그것보다도 한걸음 더 나아가서 성의껏 노력하면 효공(効功)은 자연적으로 돌아온다는 것

을 알아야 할 것이다. 즉 너무 시초부터 효과에만 초조하기 때문에 최초부터 지나치게 무리한 병 연습을 하여 신체에 고장을 일으키기가 쉽고 그러한 열성은 식어버리기가 매우 쉬운고로 오래 계속성이 희박하여 도리어 소기의 목적을 달하지 못하고, 또 연습시에도 자기의 기능을 생각지도 아니하고 마음만 초조하여 정도이상의 것을 체득하려하여 결국은 아무 것도 아니되고 마는 것이다. 그러므로 급하게 굴지말고 꾸준히 차차로 일보 일보 전진이 있을 것이다.

10. 특점(特點)과 비 특점(非特點)

사람 사람이 다 얼굴모양이 다른 것과 같이 체질이나 체격에 따라, 또는 수련정도 방법여하에 따라 자기의 특이한 기능을 갖게 된다. 그렇다 하여 초보자부터 그러한 것이 아니라 이것은 어느정도의 시일이 경과한 후에야 관심을 둘 문제이다. 자기의 수력(手力)이 강력하다 하여 이에만 전력을 하고 다른데에는 무관심한다면, 충분한 기능도 발휘하지 못하여 체육향상에도 적당치 못할뿐더러, 사도(斯道)수련의 본의(本意)도 아닌 것이다. 물론 모든 부문을 연습하는 중 실력도 상당히 진보되어, 자연적으로 자기의 체질 취미에 따라 특기(特技)가 발견되어 이 점을 잘 살려보는 것은 지당한 일이라고 볼 수 있을 것이다.

11. 연습의 순서

연습중에도 어려운 것이 있고 쉬운 것도 있다. 그러므로 쉬운 것으로부터 어려운 것으로, 단순한 것으로부터 복잡한 것으로, 큰 것으로부터 작은 것으로 순서있게 들어가도록 견실(堅實)히 연습할 것이다.

12. 신형(新型) 또는 신법(新法) 교습법(敎習法)

신형(新型)이나 또는 신법(新法)을 지도자나 선배에게서 배울 때에는, 신중한 태도로 그 중요한 점을 파악하여 확실히 배우지 않으면 안된다. 다만 셈이나 알고 수족(手足)이나 오락가락하면 되었다는 격으로(수박 겉 핥

가로) 간단히 생각하여서는 아니된다. 즉 형(型)을 새로 배우며 해도, 형(型) 하나를 2회로 분배하여 처음에는 쉬운 것부터 차차로 정확히 배워서 대개 알게 되면 힘을 다하여 자세(姿勢)를 정정(正整)하고, 힘주는 법, 기(技)의 완급(緩急), 몸의 신축(伸縮), 시선 觀線), 호흡법(呼吸法) 등을 주의하며 그 형(型)의 사명을 체득하여 반복연습이 있을 뿐이다. 대련 기타법에 있어서도 역시 마찬가지인 것이다.

13. 나태기를 극복하는 법

이 문제는 그다지 대단하지 않은 것 같으나, 가장 중요한 문제의 하나이다. 고의적이나, 무성의(無誠意)에서 오는 실증이 아니라, 일정한 시기가 지나면 자연적으로 오는 현상을 말함이다. 이것은 주기적으로 오는 현상인데, 이를 극복하려면 먼저 연습의 습관을 붙여야 하며, 또 무엇보다 취미를 붙여야만 할 것이다. 그렇지 아니하면 최후의 금자탑을 쌓을 수 없는 까닭이기 때문이다.

14. 연습후 청결(淸潔)이 필요

이 문제는 연습후의 일로서 특히 명기할 바이기에 말하고자 하나, 맹렬한 연습을 한 후에는 땀이 몹시 나서 몸이 매우 불결하게 되며, 활동중에는 긴장하여 관계없으나, 연습후에는 긴장이 풀리며 부주의하면 감기가 들기 쉽고 연습후 신체를 깨끗이 청결히 닦고 휴정(休靜)하는 그 진미(珍味)란 자기가 체험한 사람이 아니고는 도저히 상상할 수도 없을 것이다. 체육(體育)이란 활동하여 운동연습 중에 향상되는 것이 아니라, 그 연습후 적절히 휴양하는 동안인 것이다. 누구나 건강이나 체육에 관심이 있는 사람은 이 점을 자성하여 운동연습에만 관심을 가질 것이 아니고, 연습 후가 더 중요하다는데 대해서 주의를 환기시키고자 하는 바이다.

제 6 장 원형의 명칭과 종류

사도(斯道)의 수련상의 모체(母體)는 형(型)이니만큼 이것이 가장 중요소

(重要素)가 된다. 형(型)에는 그 종류가 허다하다. 대체 일반적으로 그 종류가 30종 내외라 할 수 있고, 그외에 전문적인 입장에서 세밀히 분할하자면 아마 이 수의 배 정도나 될 것이다. 그리고 그 명칭에 대한 사유(事由) 또는 유래(由來)에 대하여 현재까지 나의 박약한 견식(見識)으로는 전능 전지(全能全知) 할 수 없으며, 다만 고래로 중국을 중심으로 이루어온 것을 그대로 칭하기로 한다. 이에 대한 유파(流派) 및 기술적 부문(部門), 이론적 논의(論議) 기타 어려운 전문적 부문(部門)은 후편으로 밀고, 우선 이 책에 편입할 종류는,

(1) 기초형 1부　(2) 기초형 2부　(3) 기초형 3부
(4) 평앙 초단　(5) 평앙 2단　(6) 평앙 3단
(7) 평앙 4단　(8) 평앙 5단　(9) 나이한찌— 초단
(10) 빳싸이

이상의 형(型)만을 기입하고 그외는 일반적인 것만을 추려 그 명칭만을 참고적으로 기록하여 둔다.

1. 나이하찌 2단　2. 나이하찌 3단　3. 젯되
4. 쩐도—　5. 소림 장권(小林長拳)　6. 꾸상군(公相君)
7. 로—하이　8. 54보(步)　9. 지온
10. 완시유—　11. 삼전(三戰)　12. 전장(轉掌)
13. 씨—산(十三)　14. 세—시얀　15. 씨빠이(十八)
16. 싼씨빠이(三十八)　17. 빼지유린(百步連)　18. 소—찐
19. 사이후아—　20. 구르룽후아—　21. 로하이 初段
22. 로하이 2단　23. 로하이 3단　24. 얼씨쓰슈(二十四手)
25. 운슈(雲手)　26. 담퇴　27. 타이그권(太極拳)

대게 이상의 종류들로 하고, 다음으로는 형(型)에 대한 주의다. 즉 어떤 자는 형을 가볍게 보고 대련(對鍊)에만 중점을 두는 사람도 있으나, 이는 정상적인 것은 아니다. 그렇다고 하여 대련(對鍊)을 무시(無視)하는 것이 아니다. 또는 대련(對鍊)을 주(主)로 삼지 말고 형(型)을 종(從)으로 인식하게 발하는 것이다. 그와는 반대로 형(型)을 모체로하여 대련을 종(從)으로

인식하라는 것이다. 또 사도(斯道)는 원칙적으로 그러되어 있으며 그러하여야만 되는 것이다. 나는 단언한다. 대련에만 전심하는 사람은 전도(前途)는 한정되어 있으며, 진실한 대련을 체득할 수도 없고, 일시적 존재는 모르나 진보가 지지하여 도저히 특기(特技)는 체득할 수 없는 것이다. 대련을 주로하는 사람은 초보자 또는 연소(年少)하여 일시적 호기심으로나, 또는 사도(斯道)의 본의 아닌 하등의 야심을 내포하고 배우는 사람 이외에는 그러한 사람은 없을 줄 생각한다. 왜냐 하면 대련시의 하나 하나의 동작이 전부 모체인 형(型)에서 풀리어 나가는 것을 알아야 한다. 형(型)을 알지 못하는 사람은 대련하는 동작 그 전부가 마치 자기가 창작이나 한듯이 양양 자득(自得)하는 수도 있으나, 실은 형(型)에 그것이 전부 있는 것이다. 다만 형(型)을 행동 진행순서(行動進行順序)나 알아두자는 무성의(無誠意)한 형수련법(型修鍊法)으로서는 인식부족(認識不足)이다. 성의껏 수련하며, 그 형(型)의 진리를 체득하도록 또 매일 반복 연습하여 체력을 양성하도록 동일형(同一型)을 수련함에도 시기와 장소에 의하여는 그의 특감(特感)과 인식도 다르게 체득하게 되며 이로 말미암아 자기 일신도 보호할 수 있고, 건강과 행복을 유지하여 수명 장수의 원동력이 되는 것이다. 그렇다 하여 자기의 실력도 생각하지 않고 무모하게 형 종류(型種類)만 많이 알고 있었다하여 그것은 무가치한 것, 즉 자동차의 운전법을 모르는 사람에게 자동차가 있었던들 그 자동차는 무의미한 것과 똑 같은 것이다. 그러므로 열렬히 계속적으로 수련하여, 자기의 실력을 양성해 가는 동시에 그에 부합하여 될 수 있는 한 형(型)의 종류(種類)를 많이 아는 것이 유리한 것이다. 그러하면 각각 형(型)의 동작에 의하여 대련(對鍊)시에 각각 종합하여 공방(攻防)에 적용하거나 변화응용(變化應用)하여야만, 일반사람이 도저히 예상도 못할 만한 묘기(妙技)와 특기(特技)를 연출할 수가 있게 된다. 그러므로 형(型)은 흡사 각종 무기가 충만되어 있는 보물창고라 할 수 있으니, 소위 대련(對鍊)주창자는 이점을 잘 인식하여 반성함이 좋을 것이다. 다만 한 계통형(系統型)만 몇 종류 알아 가지고 다른 계통형(系統型)을 무시(無視)하거나, 독선적(獨善的)인 태도를 취하는 것도 옳지 않으며, 오로지 사도(斯道)를 수련하는 사람은

원대(遠大)한 이념(理念)으로 편견(偏見)을 버리고 각종 종합 계통을 종합연구습득(綜合硏究習得)하여 사도(斯道)에 대한 정확한 인식을 체득하여 진리를 파악하기 위하여 노력하여 주기 바란다.

그리고 이 책에서 형(型)의 명칭은 모두 중국 고래어(古來語)로 되었고, 이책은 당수도의 기초 지식에 그치고 있기 때문에 다만 기초형과 평안型, 밧사이型, 나이한찌— 초단에 대한 것만을 기재하기로 한 것이다.

제 7 장 당수도장 무덕관의 소개

제 1 절 무덕관의 약사

맑고 푸른 하늘밑에 신비하고 아름다운 금수강산 위에 고결한 민족의 핵심인 청년들의 수양도장이 해방의 종소리와 함께 엄연히 나타났다. 즉 단기 4278 년 11 월에 교통부를 중심하여 당수도장 무덕관은 창설되었다.

그러면 당수도에 대하여 관심을 갖는 사람은 무덕관의 간단한 유래만이라도 알아야 하고, 무덕관의 앞날의 발전은 물론, 여러분들이 공정하고 실질적인 인식을 도모하기 위하여서는 우리나라 당수도계의 전반적인 실정을 골자만이라도 알아두는 것이 도움이 될 것이기에 전국 계통표를 다음에 간단하게 표시하고자 한다.

	해방후		6·25 이후	현재
	도장	창설자 및 사범		
서울	무덕관(武德館)	황기(黃琦)	황기(在서울)	무덕관
	청도관(靑濤館)	이원국(李元國)	이원국(在日本)	
	연무관(硏武館)	전상섭(중도에 사범 윤 채병씨로 교대함)	전상섭(행방불명)	
	권법도장(拳法道場)	윤병인	윤병인(在以北)	
개성	송무관(松武館)	노병직(盧秉直)	노병직(在서울)	

위와같이 우리나라에서 주로 다섯개의 종류로 흐르고 있다. 그 중 무덕관의 약사는 다음과 같다.

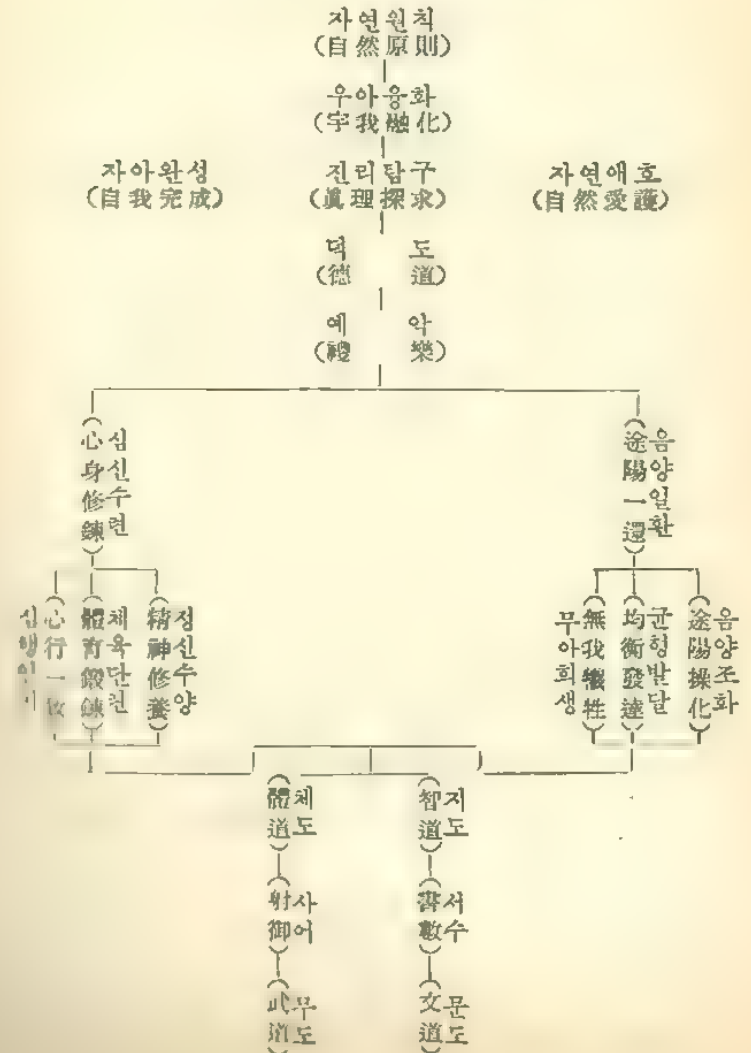
무덕관은 해방되던 해 4278 년 11 월 9 일, 교통부 당수도와 함께 창설되어, 서울 용산구에 도장이 설립되어, 당시 불과 7 명의 인원으로서 운동이 시작되었다. 그후 무덕관은 국민 여러분의 지대한 후원으로 순조로운 발전을 보아, 6·25 이전에 이미 교통부 당수도부에 3, 4개 지부 도장을 비롯하여, 일반도장 지부도 4,5곳에 설립되었고, 군부에도 약간 시작을 보게 되어, 우리나라에서 최초로 4283 년 5 월에 화수도교본(花手道敎本)이 나오고 연무회도 4, 5차나 개최하고, 심사도 9 회나 실시하여 일반에 당수도 보급인식에 이바지하여 오다가, 뜻밖에 6·25 전란을 당하여 중단되었다.

그러다가 4284 년 9 월에 피난중 부산 초량에서 다시 무덕관은 소생하여, 그후 일반 지부도장이 각처에 설치되는 한편 단기 4285 년 4 월에는 국방부, 그리고 4285 년 10 월에는 경찰전문학교에서 실시하고, 단기 4286 년 7 월 부산에서 서울로 복귀하여, 우선 파괴된 용산 무덕관에서 발족하고, 단기 4236 년 9 월에 대한 당수도협회(大韓唐手道協會)가 조직되어, 단기 4283 년 5 월에 본부를 서울 역전(東子洞)에다 이전하여 건전한 발전을 하게 되었다.

그후 전국각도 단위로 협회 지부가 조직되고, 전국적으로 일반도장이 설치되고, 이어서 각기관과 군부에도 들어가 제 2 군사령부를 비롯하여 각처에서 많이 실시하였고, 전 공군과 해군에서 활발하게 실시하며, 공군사관학교와 해군 사관학교며, 헌병사령부 기타 각 기관에서도 활발하게 실시되고, 각 대학과, 중 고등하교에서도 많이 실시하고 있다. 그리하여 전국적으로 수련도장수는 백여군데나 되고, 전국 관원 수는 7 만여명에 달하고 있다.

연무회는 12회나 실시하였는데, 그중 4283 년 10 월 30 일에 실시한 한중친선연무회는 세계 당수도 사상 혁신 행사를 베풀었고, 심사도 해마다 봄, 가을 2 회씩 하여 20회나 거듭하여, 그간 심사를 통하여 유단자가 707 명이나 속출하고 있다. 그리하여 우리 무덕관은 다만 수련도장을 많이 확대하여 수련인원수를 늘이는데 그 목적이 있는 것이 아니고, 수와 아울러 질적 향상을 도모하여, 방방곡곡에 새 세대의 화랑 육성에 그 근본의도가 있는 것이다.

제 2 절 무덕관의 원간(原幹)

무덕관에서는 다음과 같은 원간(原幹), 강령(綱領)을 두고, 수양하고 있는 것이다.

제 3 절 무덕관의 십개 신조(十箇信條)

1. 나라에 충성(忠誠)…………화랑정신에 입각하여 국가와 민족의 대의(大義)에 순(殉)함.
1. 부모지간 효정(孝情)………자(子)는 부모에 효(孝)하고, 부모는 자에 자(慈)함.
1. 부부간 애정(愛情)…………이성간(異性間), 정(貞)과 애(愛)로서 화합하여, 인류행복 발전의 모체(母體)가 됨.
1. 형제지간 상협(相協)………형제간 상호(相互) 협조 화목(協調和睦)하여 단결함.
1. 노소지간 경보(敬保)………예의 겸양(禮儀謙讓)하며 정당한 약자(弱者)를 보조(保助)함.
1. 사제(師弟)간 의리(義理)…의정(義情)으로 진리(眞理)를 배움.
1. 붕우간 유신(有信)…………친우(親友)는 물론, 전 인류는 상호 신임 화합(信任和合)하여 평화 행복함.
1. 살생분별(殺生分別) ………선악(善惡)을 공평 정당(公平正當)하게 구별함.
1. 임전무퇴(臨戰無退) ………실력 용기(實力勇氣)를 구비 매진(具備邁進)하여 정의(正義)를 위하여 희생.
1. 실천 필부(實踐必附)………희망을 품고 반드시 실행(實行)함.

제 4 절 무덕관의 정신 수양상 오개 요소(五個要素) 및 중점

1. 자연에 접촉(接觸)　2. 환경(環境)　3. 경험(經驗)
4. 양심(良心)　5. 교양(敎養)

중 점

1. 자연애호(自然愛護)　2. 기압(氣壓)　3. 예의(禮儀)

4. 겸양심(謙讓心)　5. 감사심(感謝心)　6. 희생심(犧牲心)
7. 용기 배양(勇氣培養)　8. 정조(貞操)　9. 내강 외유(內强外柔)
10. 인내심(忍耐心)　11. 독서열(讀書熱)

제 5 절 무덕관의 체육향상상 오개 요소(五個要素) 및 중점

1. 자연에 접촉(接觸)　2. 환경(環境)　3. 적당한 영양(榮養)
4. 적당한 운동(運動)　5. 적당한 휴정(休靜)

중 점

1. 기압(氣壓)　2. 시선(視線)
3. 중심(重心)과 중심의 이동(移動)　4. 신체의 신축(伸縮)
5. 힘(力)의 강약(强弱)　6. 기(技)의 완급(緩急)
7. 기(技)의 정확(正確)　8. 거리(距離)의 조정(調正)
9. 호흡법(呼吸法)　10. 수족 단련법(手足鍛鍊法)

제 6 절 무덕관의 장래

이상과 같은 체제하에서, 우리 무덕관원들은 실천하고 있고, 또 그러한 근본 방침을 중심으로 하여 완전 우화 단결되어 있다. 그리하여 이와 같이 십이년 동안에 이만한 발전을 보기에는 직접적으로나 간접적으로, 허다한 곤궁과 박해 중상 등으로 갖은 애로와 난관을 극복하여 금일에 이르른 것이다. 이 모든 은공은 오로지 동포들과 더불어 음으로 양으로 편달하여 주신 제현들의 덕택인 것이다.

그러므로 현재 당수도를 수련하고 있는 무덕관원들은 전부 유능한 청년들로서, 이 국가의 핵심으로서 희망과 용기를 품고 나날이 자라나고있는 당수도 수련원 그네들을 수용하고 있는 무덕관이야말로 그 장래는 양양하며, 한걸음 더 나아가서는 국가 민족의 대들보가 되고, 맑고 푸른 하늘과 같이 엽

숙한 대의에 속하고, 세계 인류 행복에 이바지 할 것임을 확신하는 바이다.

제 7 절 새 명칭 제정에 대하여

1. 새 이름 창작의 동기

이 기회에 여러분에게 알리고자 하는 것은 명칭문제이다. 저자로서는 현재 "당수도"라는 명칭을 대외적으로 쓰고 있으나, 이것은 본의아닌 칭호인 것이다. 그리하여 일찍부터 화수도(花手道)라고 새로운 명칭을 제정하였던 것이다. 그러면 저자가 사도에 대하여 새로이 이름을 지으려는 이유는 그의 근본 정신이나 내용이 우리민족에 적합하게 되어 있음은 물론이려니와, 그가 우리나라에 독특한 화랑정신에 입각하여 있으므로, 외래적 사대사조를 배격하고 이를 타파하여 앞으로 우리의 독특한 간판으로, 독특한 입장과 방법으로 건설하여 전 세계에 그 우수성과 혜택을 끼치고자 하는 확고 부동한 태세로 출발하려는데 근본 취지가 있고, 또 당연히 그러 하여야만 하기 때문이다.

2. 새 이름 제정에 대한 설명

그 당시 명칭을 "화랑도"라고 할가 하였으나 너무나 독선적인 감을 주는, 경솔한 것 같아서 다음과 같은 견지에서 신명을 제정한 것이다.

우선 문자해설과 어감(語感)으로 말하기로 한다. "화"(花) 자(字)는 과거의 화랑도(花郎道)의 첫자(頭字)를 채택한 것이다. 이는 우리나라의 역사적인 전통으로 미루어 보더라도 의미심장한 바가 있음은 다시 말할 필요도 없으며, 「꽃」은 모든 자연계의 가장 원만하고 자유롭고 화려하고 희망에 충만하여, 힘차고 평화롭고 모든 행복의 자연적인 발로(發露)이며, 누구나다 꽃을 보고는 웃지 않는 사람은 없고, 「화」라는 어원(語源) 어감(語感)도 비할 곳 없이 평화롭고 순조로우니, 능히 이 큰 도(道)의 표어(表語)의 한자(字)로서 선택됨에 부끄러움이 없을 것이다.

"수"(手)자는 당수도의 수(手)자를 인용(引用)함도 되지마는, 수(手)라 함

은 손을 의미하는 동시에 또 사람을 표현함이요, 나아가서는 자격 실력이나 물리학적 표현도 되어 어원(語源) 어감(語感)도 대단히 부드러워 넉넉히 사도의 대표어로서 채택되어 부끄러움이 없다고 생각한다. 끝으로 "도"「道」인데 이 자(字)는 고대로부터 전하여 내려오는 말이며, 이에 대해서는 현명한 세상 사람들이 다 아는 사실이므로 군말을 피하는 바이다. 그리하여 세글자(三文字)를 합하여 「화수도」(花手道)라고 칭하게 된 것이다.

그러나 일반대중은 「당수도」라고 하여야 잘 알아듣는 것만은 사실이다. 그리하여 창설 초기인지라 일반적으로 온당한 인식과 보급을 조속하게 하려면 일반이 잘 알고있는 명칭을 사용하는 것이 효과적일 것이기 때문에 표면 간판은 당수도라 하여 나아가다가, 어느 수준에 도달하여 당수도계에 안정성이 있다고 보일때에 가서는 우리나라 사학가 또는 국문학자 권위자 선생들을 비롯하여 각계 선배들을 모시고 고견을 종합하여 가장 공정하고 우리나라에 적합하고 이상적인 명칭을 마련하여 나아갈 방침인만큼 당수도라는 이름은 어디까지나 임시적인 명칭에 지나지 않는 것이다.

제 3 편 당수도 수련에 알아두어야 할 필요한 방식

제 1 장 주먹 쥐는 법

제 1 호도　　제 2 호도　　제 3 호도

시초장면　　중간장면　　완전히 쥔 장면

우리 당수도에서는 주먹이 중용하므로 우선 주먹 쥐는 방법부터 알아둘 필요성이 있어, 먼저 기입하는 바이다. 우리는 특히 이 주먹을 정권(正拳)이라 부르고 있다. 그 이유는 이 주먹은 항상 똑 바로 가져야 하며, 이 주먹은 정당한, 즉 정의를 위함이요, 허탄히 남용하는 값싼 주먹이 아니라는 것이다.

그리하여 그 쥐는 방법을 세세히 말하려는 것이다.

즉 상기 제 2 호도와 같이 엄지 손가락을 제외한 다른 네 손가락을 펴서 끝부터 접어들어 오는 모양으로 받아 들여, 꽉 오무리고, 엄지 손가락 측면으로 제 2 번지(食指)와 가운데 손가락의 둘째 관절과 세째 관절의 중간부를 꽉 잡아 눌러 힘있게 쥐는 것이다.

그리하여 이 주먹의 실지 사용 부분은 제 2 번지와 가운데 손가락의 제일 관절 부분과 제 2 관절 부분만이므로 이 두 손가락에 제 1 관절과 제 2 관절 사이가 선연히 되어 상대방에 부닥치는 것이다.

처음에는 이것이 평탄하게 되기가 어렵고 주먹 쥐기가 서투르나 이 방법에 의하여 자꾸만 연습 달련하면 곧 잘 쥐게 되는 것이다.

(제 1, 2, 3 호도 참작)

제 2 장 준비자세

제 4 호도

준비자세

준비자세(準備姿勢)라 함은, 당수도에 있어서 어떠한 행동을 시작하기 전에 모든 준비가 다 되어 있음을 말하는 것이다. 모든 일하기에는 충분한 준비가 필요한 것이다. 시작이 반이라는 말도 있는 것과 같이, 무슨 일을 함에 있서서 최초의 출발 여하는, 그 일의 성공 가부를 결정할 수도 있는 것이다.

실례를 든다라도 육상경기 100m 경기에서 그는 스타트가 좋고 좋지 못한 것으로 인하여 우승 가부가 결정되는 일도 허다한 것이다.

그렇게 중요한 것인만큼 우리도 여기에 큰 관심을 갖게 된 것이다. 일반 세상 일에도 그러하거니와 특히 우리 당수도에서는 외부의 공격을 상대하여 생사를 결하는 긴장한 대세를 표시하느니만큼 그것이 더 의의 깊은 것이다.

우리는 최초에만 준비 자세를 요하는 것이 아니라, 행동이 일단 끝난 뒤에도 준비자세로 다시 돌아가는 것이다. 우리가 주장하는 음양 일환론(陰陽一環論)에 의하거나, 모든 것은 하나로 다시 돌아 간다는 이치에도 부합하거니와, 혹 세상에는 출발은 용감하게 하나 끝에 결실을 보지 못하는 일이 많다. 또는 왕왕 종말이 가까울 때까지는 무사히 진행 하다가 최후 순간에서 실수하는 일도 있는 것이니, 우리는 시종이 여일하게 마음을 놓지 않고 불의에 실수를 당하지 않도록 하기 위하여 수련시에도 항상 이러한 취지 밑에서 행동하고 있는 것이다. 시초에 준비자세를 하고, 행동이 끝난 뒤에도 준비자세를 취하고 난 연후에야 휴식으로 들어가는 것이다.

이 준비자세는 최종의 5分間을 소홀히 하지 않고 유종의 미를 거두는 점에서는, 당수도 수련에 있어서만이 아니라 모든 세상사에 대하여서도, 오직 이러할 것을 대비하여 평소에 단련한다 하여도 과언은 되지 않을 것이다. 그 자세의 종류도 허다하나, 여기서는 상기 (제 4 호도)의 방법만을 택하고 그동작 설명은 다음의 기립자세 란(欄)에서 설명하기로 한다.

제 3 장 기립 자세

제 5 호도

평립자세

1. 평 립 자 세

일명 팔자립(八字立) 자세라고도 부르며, 보통 자연스럽게 주먹을 가볍게 꽉 쥐며, 팔은 자연스럽게 내리고, 다리는 가장 안정하고 활동하기 쉽게 자기의 어깨 넓이 정도로 左右로 벌리고 서는 자세이다. (제 5 호도 참조)

2. 발 모아서기 자세

제 6 호도

발 모아서기 자세

딴 것은 다 평립자세와 같으나, 다만 하나 다른 점은 발만 한곳에다 모아 서되, 발끝도 모아서 바로 서는 자세이다.

이 자세는 가장 민활한 행동을 하기에는 제일 좋은 자세이다. (제 6 호도 참조)

3. 전 굴 자 세

전굴 자세 시에는 상체 혹은 손은 때로는 변화가 있지만 하체만은 일정하다.

즉 다리 폭은 어깨 폭과 같게 하고 일보 전진하여 앞다리를 90° 정도로 굽혀 뒤 달리는 발끝을 전향(前向)하여 펴서, 양 다리에다 힘을 주어 중앙으로 집중하여 중심은 중앙으로 뚝 떨어뜨려서 바로 보고 있는 자세이다. (제 7 호도 참조)

제 7 호도

전굴 자세

제 8 호도

후굴 자세

4. 후 굴 자 세

후굴자세는 정자립(丁字立)이라고도 하나, 정식 정자립은 정식 후굴자세와 약간 달라, 이것을 구별하자면 후굴자세는 상도와 같이 양 발을 다 굽히는 것이다. 정자립이라고 하는 것은, 뒷발만 굽히고 앞 다리는 펴고 있는 점이 다른 것이나, 역시 중심이 뒷발에 집중하는 것은 동일 하다.

이 후굴자세는 실제로 적과 상대하였을 시에 가장 이상적이고 효과적인 반면에 상당히 힘이 들고 어려운 자세인 것이다. 그러므로 특히 수련과 노력이 필요하다.

후굴자세라 함은 중심이 전적으로 뒷발에 집중 되어 있는 동시에 뒷발을 굽히고 앞발은 자기 자신의 측면을 향하여 약 일보 전진하여 굽히고, 발끝에만 약간 힘을 주며 지상에 놓고, 상체는 측면을 향하고 얼굴만 전면을 향하고 발 위치는 뒷발 뒤꿈치에 전면 약 일척 오촌(50 cm) 내외 되는 지점에 앞발을 놓고, 중심을 아랫배에 둔다. (제 8 호도 참조)

5. 사고립 자세

발을 평립자세 때의 약 배(倍)가량 넓게 벌리고 그대로 의자에 앉은 모양으로 다리를 굽혀 자세를 낮추되, 상체는 변함이 없고 다리 무릎은 양쪽 외부로 펭기어 다리 전체에다 힘을 주며, 아랫배에다 힘을 주어 중심을 잡고 정시하는 자세이다. 이 자세는 약간 힘이 드나, 연습 여하로는 다음에 기입할 기마 자세와 같이 빠른 행동을 취하기에는 약간 부적당한 점도 있으나, 한편 위엄성(威嚴性)과 중심을 확고하게 잡는데는 유리하다. 그러므로 여간한 외부의 반격에도 동요하지 않는 태연한 자세이다. (제 9 호도 참조)

제 9 호도

사고립 자세

제10호도

기마립 자세

6. 기마립 자세

이것은 전기 사고립자세와 같으며, 다른 점은 사고립에서는 발앞을 약간 팔자 형으로 벌렸으나 기마자세에 있어서는 반대로 발 뒤꿈치를 벌리는 것과 무릎을 안으로 약간 펭기는 점이 다르고, 사고립 보다는 이 기마자세가 더 어렵다고 할 수 있다. 알기 쉽게 말하자면 문자 그대로 꼭 말탄 자세와 같다는 것이다. (제 10 호도 참조)

7. 한발로 서기 자세(甲)

한발로 서기 자세라 함은, 한쪽 다리로 서는 방법으로서, 그 전체 중심이

한쪽 다리에 있고, 다른 한쪽 발은 들게 되는 것인데, 그 높이가 서 있는 발의 안쪽 무릎 상부 정도로, 발바닥이 서는 발 무릎에 접근 하게 된다. (제 11 호도 참조)

제11호도

한발로 서기 자세(甲)

제12호도

한발로 서기 자세(乙)

8. 한발로 서기 자세(乙)

먼젓번(제 11 호도)과 모든 조건이 같으나, 다만 한쪽 든 발 위치가 앞으로 나오게 된다. 즉 서 있는 발 무릎 상부 전방 위치에다 든 발 발목을 상도와 같이 올려 놓는 듯이 놓는 점만 서로 같을 따름이다. (제 12 호도 참조)

제13호도

한발로 서기 자세(丙)

9. 한발로 서기 자세(丙)

먼젓번(제 11, 12 호도)과 모든 조건이 같으나, 다만 한쪽 든 발 위치가 서 있는 발 무릎 뒤 위치에다 한쪽 든 발 발등을 상도와 같이 접근하여 올려 놓는 듯이 놓는 점이 서로 다를 따름이다.

이 서는 법은「권도一型」에 많이 나오게 되며, 이 기립법(서는 법)의 기본은 또한 후굴자세의 변화라고도 할 수 있다. (제 13 호도 참조)

10. 교차립 자세

제14호도

교차립 자세

교차립은 양 발을 한데다 모아, 발목 상부쯤에서 교차하고 서되, 양 무릎을 다 굽히고 서는 것이다.

그리하여 양 발에다 중심을 두고 몸을 낮추고 자세를 바로 잡고 정시한다.

이 자세는 하단(下段)방어에 많이 사용되며, 민활한 행동을 하기에 유리한 자세이다.
(제 14 호도 참조)

제 4 장 연 무 선

제15호도(4종류)

연무선(演武線)이라 함은, 형(型)을 연무하는 경우, 위치의 이동을 표시한 약선이다. 그 종류는 대단히 많으나, 이 책에서는 전부 관계가 없으므로, 다만 상기한 바 이 책에서 필요한 네 가지 종류만을 추려서. 위 그림과 같이 표기하는 바이다. (제 15 호도 참조)

제 5 장 손쓰는 부분 명지 및 해설

1. 정 권(正拳)

이것은 수기(手技)의 대표적인 것이고, 이 정권(正拳)은 특히 정의의 주먹이요, 정당 방위를 의미하는 것이기 때문이다.

제16호도

정 권

이 주먹을 쥐는 법은 이미 제 1, 2, 3호도에서도 전기한 바이지만, 그에 의하여 주먹을 항상 쥐어 버릇을 하며, 주먹의 제 2번지와 중지가 평평하게 되어야 하며, 정권은 제 2번지와 중지의 제 1절과 제 2절 부분만을 사용하게 되는지라, 이것을 항상 단련하여야 하며, 그것은 단련대에 의하여 단련하되 그 단련 여하로는 정권으로 기와 10여매라도 능히 격파할 수 있는 초인간적 위력을 발휘하게 되는 것이다. 그리 하여 이것은 주로 공격용으로 사용하게 된다. (제 16 호도 참조)

제17호도

갑 권

2. 갑 권(甲拳)

공격시에는주먹의 등을 사용하게 되나, 등성이 전부가 아니라 주먹은 정권이되 주먹 등 제 2번지와 중지의 제 1절 부분만을 사용하게 되는 것이다. 이것으로 공격시에는 그 반동이 강하므로 힘과 정확성이 일반적으로 상상 이외로 강력한 것이다.

이것도 때로는 격파용으로 사용하게 되는 것이다. (제 17 호도 참조)

3. 일지권(甲)

일지권에는 두 종류가 있어 제 2번지를 불룩하게 쥐는 법과, 중지를 불룩

하게 쥐는 방법이 있으니, 이는 얼굴등 공격목표물이 좁은 것이나, 오목볼록이 심한 부분을 공격하는데 사용하게 되는 것이다. (제 18 호도 참조)

제18호도

일지권(제 2 번지)

제19호도

일지권(제 3 번지)

4. 일지권(乙)

제 18 호도 일지권 과 모든 조건은 같으나, 주먹을 쥐는 방법에 있어서 이번에는 상도와 같이 제 3 번지 즉 중지를 볼록하게 쥐고 엄지는 제 2 번지와 제 3 번지 끝관절을 받치어 꽉 누르고 쥐는 방법이다. (제 19 호도 참조)

5. 유 권(柔拳)

일명 평권(平拳)이라고도 하며, 정권과 달라 제 1 번지를 제외한 4 지를 힘있게 말아붙이지 말고 평단하고 가볍고 부드럽게 쥐고, 1 번지는 가볍게 제 2 번지 측면에 대할 뿐이다.

그리고 이것은 얼굴등을 공격하는데 사용되며 사용 부분은 제 2 번지와 중

제20호도

유 권

제21호도

권 도

지의 제 2 절 부분만인 것이다. (제 20 호도 참조)

6. 권 도(拳刀)

상도와 같이 정권으로 새끼 손가락 제 1 관절 밑과 손목과의 사이로, 적을 공격 또는 막는데(방어) 사용되는 것이다. 얼굴이나 또는 관절등 공격용으로 유리하다. (제 21 호도 참조)

7. 수 도(手刀)

제22호도

수 도

손 자세는 관수(貫手) 시와 같으며, 다만 사용 부분이 상도에 선표시 부분만으로 사용하게 된다.

이것도 단련 여하로는 강력한 효과를 내며 주로 목 같은 데를 공격하는데 사용되지만, 방어에도 사용된다. (제 22 호도 참조)

8. 역수도(逆手刀)

역수도(逆手刀)는 수도(手刀)시와 손의 자세와 조건은 같으나, 다만 사용 부분이 수도와 반대 위치로 엄지 손가락을 손바닥 내부에, 가능한 한 상도와 같이 집어 넣고, 사용 위치가 제 2 번지 끝부, 즉 제 1 번지와 제 2 번지 사이 장갑(掌甲) 부분이 된다.

이것은 대개 얼굴 공격에만 사용된다. (제 23 호도 참조)

제23호도

역 수 도

9. 관 수(貫手)

상도와 같이 보통 4 지관수(四指貫手)를 말한다. 그 밖에 1 지관 2 지관

이 있다. 4지 관수는 4지를 모으며 엄지는 내부로 접어 넣고 4지 끝을 약간안으로 구부리는 것이 안전하다.

이것은 명치 등 공격에 유리하며 기타 관통용으로 사용하게 된다. (제 24호도 참조)

제24호도

관 수

제25호도

일지 관수

10. 일지 관수(一指貫手)

제 2번지를 사용하게 되며, 이것은 눈등을 공격하는데 사용하게 된다. (제 25호도 참조)

11. 이지 관수(二指貫手)

하도와 같은 방식으로 제 2번지와 제 3번지를 사용하게 된다. 이것도 눈 등을 공격하는데 사용하게 된다. (제 26호도 참조)

제26호도

이지 관수

제27호도

집 게 손

12. 집 게 손

상도와 같이 손을 펴서 엄지는 떨어지고 4지를 모아 엄지와 4지는 벌리고, 사용 부분은 제 1지와 4지 전부를 합한 사이가 되는데, 이것은 주로 공격용으로는 상대방의 목 앞면(前部)를 공격하거나 그 밖에는 상대방의 손이나 발을 받치거나 잡기 위하여 사용되는 것이다. (제 27호도 참조)

제28호도

손바닥 밑

13. 손바닥 밑

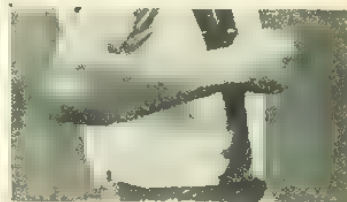
손바닥 밑 즉 팔목 바로 아랫손바닥이 사용부분이 되는 것인데, 이것은 상대방의 턱을 공격하거나 얼굴면을 강하게 밀거나 무찌를 때에 사용 된다. (제 28호도 참조)

14. 팔 꿉(甲)

팔꿉아래를 수평하게 굽히고 아래 완골의 위쪽 측면으로 언제나 전면을 향하여 자기 자신이 앞 방향으로 상대방을 공격하는 때 사용되는 것으로, 이것은 공격력이 강하여 그다지 단련을 안하여도 공격에 효과를 발휘하므로 보신상(保身上), 유효한 무기이다. (제 29호도 참조)

제29호도

팔꿉(甲)

15. 팔 꿉(乙)

하도와 같이 팔꿉 중에도 이것은 아래 팔꿉을 수평하게 굽히고 아래 완골의 윗쪽의 맨 끝 부분을 사용하는 것인데, 사용 시는 상대방에 대하여 자기 자신이 언제나 측면을 향하여 공격하게 되는 것이며, 이것 역시 강하므로 보

신상 특효를 발휘하는 무기이다. (제 30 호도 참조)

제30호도

활 꿉(乙)

16. 기타 손쓰는 법

(가) **방수(防手):** 이것에는 그 종류와 방법이 많으나, 上, 中, 下단을 각각 안으로부터 막거나 또는 밖으로부터 방어하여, 적이 자기에게 공격 또는 접근함을 허락지 아니하며, 그 중심을 동요케 하거나 태세를 불리하게 하는 것 등을 말한다.

(나) **꺾기기:** 상대방을 잡아 끄는 것으로, 끌어 상대방 중심을 동요하여 불리하게 하며, 또 끌어 공격하면 그 효력이 강하며, 특히 붙어 끄는 것 등은 더 한층 유리하다.

(다) **뿌리치기:** 적에게 붙잡힌 것을 뿌리치는 것과, 상대방의 공수(攻手)를 뿌리쳐 나의 불리(不利)를 구출하며, 나가서는 적을 불리하게도 할 수 있는 것이다.

(라) **쳐 막기:** 주로 양손을 사용하나, 양 손 또는 한 손이라도 상대방이 양손으로 잡은 시에 공격 또는 동작할 때에 헤쳐막아 적을 불리하게 하는 동시에 나에게 유리하게 끄는 것이다.

(마) **들어 막기:** 손 또는 팔로 상대방 공격을 위쪽으로 들어 막아 던지기도 한다.

(바) **안아 막기:** 상대방 손과 다리 또는 몸을 손으로 끌어 안아, 적의 행동 또는 공격을 막거나, 타도하는 등이다.

(사) **걸어 보기:** 이것은 적의 공격을 방해하거나, 여기서 선수(先手)로 적에 접하여 보아, 이것으로 상대방의 힘의 무게를 시험 탐지하여, 임시 변통을 취하기 위한 동작이다.

(아) **기 타:** 눌러막기, 밀어막기, 쳐서막기, 등등 있으나 우선 이것으로서 수기(手技)에 대한 설명을 끝마친다.

제 6 장 발 쓰는 부분 명시 및 해설

1. 앞 발

제31호도

앞 발

左도와 같이 발로 공격 할 때 사용되는 부분의 한가지로, 발바닥 밑, 즉 제 1번 발가락 밑 부분을 사용하는 것인데, 이 때에는 모든 발가락을 앞으로 힘껏 뻗기고 앞차기로 공격한다. 그러고 이것이 가장 많이 사용된다. (제 31 호도 참조)

2. 등 발

右도와 같이 발로 가벼운 공격 또는 방어 시에 사용되는 부분인데, 즉 발등을 쓴다. 이것은 가벼운 돌려·차기나 발로 앞으로 들어 막기나, 옆으로 들어 막기 등에 사용되며, 여기서 주의할 점은 발등 중앙부에 급소(急所)가 있으므로 강한 적에 대하여 공격 또는 방어 시에는 극력 주의하여 사용하여야 한다. (제 32 호도 참조)

제32호도

등 발

3. 옆 발

제33호도

옆 발

左도와 같이 발로 공격시 사용부분의 한가지로, 즉 발 뒤꿈치의 측면부를 사용하는 것인데, 이것은 주로 옆 뻗어차기를 할때에 사용되는 부분으로, 이것도 가장 많이 사용되는 부분의 하나이

다. (제 33호도 참조)

4. 뒷 발

제34호도

뒷 발

右도와 같이 이것도 발로 공격할 때에 사용되는 부분의 한가지로, 발 뒤꿈치의 바로 뒤를 쓰는 법으로, 이것은 주로 뒤 치기를 할 때에 사용되는 것이지만 그다지 많이 사용되지는 않는다. (제 34호도 참조)

5. 무 릎

하도와 같이 발 사용 부분의 하나로서, 즉 발 무릎을 굽히며 무릎의 볼록 나온 부분 즉 대퇴골(大腿骨)의 아래 끝으로서 아랫 쪽으로부터 윗쪽을 향하여 즉각적으로 공격하게 되는 것으로, 이것은 대단히 공격력이 강한 것이다. (제 35호도 참조)

제35호도

무 릎

제36호도

발로 막기(발바닥)

6. 발 로 막 기

상도와 같이 상대방의 공격에 대하여 방어 하는데, 주로 발바닥 끝으로 옆에서나 앞에서 밀거나 쳐서 발로 막는데 사용되는 것이다. (제 36호도 참조)

제 4 편 당수도의 기본 실기

제 1 장 기초법(基礎法)

제 1 절 수기법(手技法)

1. 준비자세(準備姿勢)

제37호도

준비 자세

左도와 같이 양 발을 左右로 자연스럽게 어깨 폭과 같이 벌리고 평립하여, 눈은 정면을 향하고, 양 주먹은 가볍게 쥐어 단전(丹田) 전면 5寸 가량 벌리고 정립 자세로 적에 대한다. 심신 양면의 안전 자세를 갖춘다.

이 기초법이라 하는 것은, 전반의 부분적 태세, 손재주 다리 재주, 동등을 설명하였으나, 이것만으로는 이 도의 첫걸음에 불과하며, 충분한 체육 발전상 운동력이 되지 못하므로, 이것을 종합 진보시키어 일개 동작이 실용적 행동의 모체(母體)가 되며, 특히 이 동작의 종합 연속 된것이 이 도의 요소인 형(型)을 구성하게 되는만큼 중요하므로, 잘 알기에 노력할 것이고, 여기에 기입되는 기초법이 대부분 다음에 기재될 원형(原型)에 나타나게 되는데 거기에서는 대략 설명을 생략하고 여기에 기입된 표기(標記)만 기입하게 되므로 여기서 잘 수득 수련하여야 한다. (제 37호도 참조)

2. 하단 막기법

내 하단(下段)을 공격하여 오는 적에 대하여 방위하는 것인데, 左足을 일보 전진(一尺 내지 二尺 넓이)하며 전굴 자세.

제38호도 제39호도 제40호도 제41호도

시초자세 전면자세 左쪽자세 右쪽자세

손은 상도와 같이 左 주먹은 右 어깨 부근부터, 右 주먹은 아래로부터 힘있게 서로 교환하여, 右 주먹은 공격준비 左 주먹은 상도와 같이 다리와 팔이 평행하며 그 간격은 6, 7寸 가량이며 위몸은 약간 측면으로 눈은 정면을 향한다. (제 38, 39, 40, 41호도 참조)

3. 상단 막기법

제42호도 제43호도 제44호도 제45호도

시초자세 전면자세 左쪽자세 右쪽자세

상도와 같이 左足(왼쪽 발)일보 전진 전굴, 左右足 폭은 어깨 폭과 같다. 앞과 뒷발 사이는 수권 길이 보다 약간 넓게 정면향, 시선은 정면, 손은 정

면으로 상체와 손을 약간 돌리며 좌권(左拳)은 아래로부터 위로, 상도와 같이 이마와 손과의 간격은 五寸 정도요. 右拳은 위로부터아래로 左右손은 서로 十字로 하여 힘있게 잡아뗐는 것같이 하여 右拳은 공격준비 자세.
(제 42, 43, 44, 45호도 참조)

4. 밖에서 안으로 막기법

제46호도 제47호도 제48호도 제49호도

시초자세 전면자세 左쪽자세 右쪽자세

右足 일보 전진하여 전굴 자세로 상체와 얼굴과 눈은 정면을 바라보며, 右拳은 右쪽으로부터 크게 돌아 앞에 있는 상대 손을 우완(右腕) 외완(外腕) 손목으로 막으며, 左손은 상도와 같이 공격 준비 자세로 하며, 右손권의 높이는 자기 인중(人中) 가량 된다. (제 46, 47, 48, 49 호도 참조)

5. 양수 상단 막기법

제50호도 제51호도 제52호도 제53호도

시초자세 전면자세 左쪽자세 右쪽자세

左足 전진하여 전굴하고,얼굴과 눈은 정면을 향하고, 상체는 약간 측면을 향하며, 손은 상도와 같이 左拳으로 전면 상단을 막되, 손의 높이는 인중(人中) 정도요 右拳은 자기 명치를 방어 목적으로 右拳은 左팔굽 바로 아래 부근에, 손은 갑권,방향이 밑을 향하여 몸과 간격은 五寸가량 자세로 된다. (제 50, 51, 52, 53 호도 참조)

6. 쌍수 하단 막기법

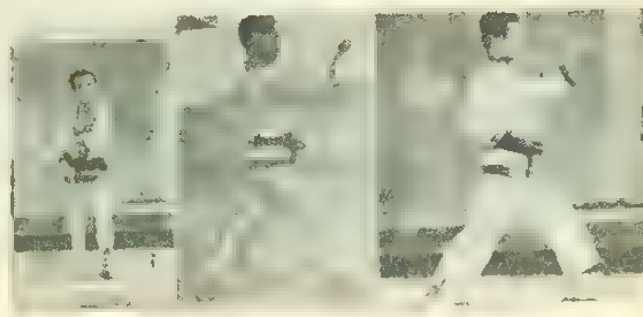
제54호도 제55호도

左쪽자세 전면자세

左足 일보 전진하여 전굴자세로 몸을 훨신 낮추고, 몸과 눈은 정면을 향하며,양 손을 상도와 같이 교차(열십자로)하여 右쪽 허리 측부터 전사(前斜) 아래쪽을 향하여 돌출(突出)함에, 돌출시 양손이 풀아나가서 다른 손과 같은 몸으로 행동하여 따로 떨어져서 행동함이 없도록 하여,양 손이 左足전굴, 다리 부근에 위치하여 몸과 양정권 사이는 약 1尺정도 되며 이러한 방식으로 左右교대 행동하여 전진하는 것이다. 이것은 상대방 적의 다리로의 하단(下段)공격을 이 양손으로 막는 방법이다. (제 54, 55 호도 참조)

7. 안에서 밖으로 막기법

左足 일보 전진하여 전굴자세로,위몸과 얼굴은 정면을 향하고 눈도 정면을 향하며, 左拳을 右측으로부터 左쪽으로 향하여 깊고 크게 돌려,상대방을

제56호도 제57호도 제58호도

시초자세 左쪽자세 右쪽자세

향하여 左손 내완수(内腕首)로 안으로부터 밖으로 향하여 방위하는 것이다. 그리고 右拳은 공격준비 태세, 기타 요령과 같다. (제 56, 67, 58 호도 참조)

제59호도

전면자세

8. 발 잡아 막기법

먼저 기입한바 교차로 자세, 즉 양발을 교차하고 서고 양손을 합하여 손장근을 서로 접하고 손끝(手尖)을 벌리고 전면향, 시선(눈)은 앞으로 향한다.

이 자세는 주로 상대방에 발의 앞차기 등 공격을 잡아 방어하는데 사용되는 법이다. (제 59 호도 참조)

9. 돌어 밖에서 안으로 막기법

앞에 기입한 것과 같이, 상단(上段) 밖에서 안으로 막기법의 손과 발의 반대 법인데, 즉 右足을 일보 전진하여 전굴 자세로 하고, 손은 左손을 크게 돌려 허리를 돌어 밖으로부터 안으로 향하여 방어하고, 左손의 높이는 눈정도, 손의 위치는 중앙부, 右손은 공격 준비자세, 이때에 허리를 많이 돌어야 한다. (제 60, 61, 62, 63 호도 참조)

제60호도 제61호도 제62호도 제63호도

시초자세 전면자세 右막자세 左막자세

10. 틀어 안에서 밖으로 막기법

제64호도 제65호도

시초자세 左막자세

이것은 먼저 9번자세와 손 이동 방향이 반대로서 아랫몸 즉 발의 자세는 전굴자세, 左손의 이동방향만 안으로부터 밖으로 향하여 방어하고, 右주먹은 흑시 공격 준비자세이다. 행동이 전부 완료된 후의 태세 모양은 먼저 9번 자세와 같다. (제 64, 65 호도 참조)

11. 중단 옆 막기법

左足 전면으로 일보 전진하는 동시에, 左손은 右손 밑으로부터 위로, 左손은 右허리 부근부터, 右손은 左어깨 부근부터 서로 교환하여, 左손은 아래 69

제66호도 제67호도 제68호도 제69호도

시초자세 전면자세 左막자세 右막자세

호도와 같이 하고, 右손은 공격 준비자세, 발은 右足후굴, 몸 방향은 완전히 측면을 향하고 얼굴만은 전면을 향함. (제 66, 67, 68, 69 호도 참조)

12. 후굴 하단 막기법

제70호도 제71호도 제72호도

전면자세 左막자세 右막자세

이 방법은 앞에 기입한바 전굴자세로 하단 방어시, 전굴과 후굴이 서로 나뉜 편으로, 손의 요령 방법은 같고, 하체(下體) 발이 상도와 같이 후굴자세로, 자세가 측면이 되어 얼굴이 측면향이 된다. (제 70, 71, 72 호도 참조)

13. 후굴 상단 막기법

제73호도　　제74호도　　제75호도　　제76호도

시초자세　　전면자세　　左쪽자세　　右쪽자세

손의 행동은 전에 기입한 상단방어와 같다. 발은 반대로 후진(後進)하는 동시에 완전 후굴자세로 되므로, 윗몸 방향은 측면을 향하고 눈은 전면을 향하는 것이다.

이런 식으로 후진 연속(後進連續). (제 73, 74, 75, 76 호도 참조)

14. 후굴 양수 하단 막기법

제77호도　　제78호도　　제79호도

전면자세　　左쪽자세　　右쪽자세

이것은 먼젓번에 기입한 바와 같이, 후굴자세로 하단 방어자세와 공격준비 자세의 손이 수도(手刀) 시와 같이 전면 명치 전방 4, 5寸정도, 상도와 같이 수평으로 하는 것(이런 시에는 주먹을 쥔다)만 서로 다르고, 기타는 전부 같다. (제 77, 78, 79 호도 참조)

15. 중단 수도법

제80호도　　제81호도　　제82호도　　제83호도

시초자세　　전면자세　　左쪽자세　　右쪽자세

상대가 중단(中段)공격 하는 것을 수도(手刀)로 막아 나가는 것인데, 발은 후굴자세로, 몸은 측면 향하고, 얼굴만 전면을 향하고, 상도와 같이 左足이 전진하면 左손은 피서(手刀) 후굴자세로 左쪽 적을 左수도(手刀) 로 약간 아래로부터 중단을 향하여 방위 함에 左팔은 약간 굽히고 몸과 팔꿉 사이는 약 6, 7寸이고 손은 바로 가지고 손바닥 방향은 측면을 향하고 右손은 약간 아래로부터 자기 명치, 상도와 같이 방어하되, 몸과 팔 사이는 약 5cm 손목이 명치앞에 있고 눈은 정면향. (제 80, 81, 82, 83 호도 참조)

제81호도

右쪽자세

16. 상단 수도법

중단 수도(中段手刀)와 같은 요령으로 상단 방어 하되, 이번에는 손이 아래

로부터 위로 직선으로 막되, 팔은 중단시보다 더 굽히고 손바닥은 측면을 향하며 약간 아래로 향한다. (제 84호도 참조)

17. 하단 수도법

제85호도　제86호도　제87호도　제88호도

시초자세　전면자세　左쪽자세　右쪽자세

이것은 중단 수도와 요령이 비슷하며, 손동작이 左足이 전진이라면, 左手는 右어깨 앞부터 아래(下段)를 향하여 막고(손은 펴고), 右손은 그대로 아래부터 위(上)를 향하여 명치를 방어하게 됨. 상도와 같이 左손은 左다리와 평행하며 손바닥은 아래로 향함. 右손바닥은 위(上)를 향하고 혹시 左右 양 손은 서로 힘있게 바꿈에 주의. (제 85, 86, 87, 88호도 참조)

18. 최하단 수도법

제89호도　제90호도　제91호도　제92호도

시초자세　전면자세　左쪽자세　右쪽자세

수도 중에 최하단 수도(最下段手刀)법이 있는데, 이것은 좀 어려운 자세이다. 즉 상도(上圖)와 같이 한쪽발 무릎을 앞으로 향하여 가능한 한 낮추며 굽히고, 반대측 발은 상도와 같이 측면을 향하여 뻗치며 중심은 무릎을 굽힌 쪽 편 다리에다 둔다. 이것도 일종의 후굴자세로서 손은 상도와 같이 발 뻗은 쪽 손이 다리와 평행하며 1尺정도 간격으로 하고, 반대측 손은 중단 수도 시와 같게 명치 앞 위치에다 둔다. (제 89, 90, 91, 92호도 참조)

19. 후굴 양수 옆 막기법

제93호도　제94호도　제95호도

전면사세　左쪽사세　右쪽사세

윗 그림과 같이 손쓰는 요령은 전에 기입한 전진 시와 같으나, 후진인 동시에는 완전 후굴자세요 몸 방향은 완전 측면. 얼굴 방향은 정면, 이것도 좀 어려우므로, 많은 수련(修鍊)이 필요하다. (제 93, 94, 95호도 참조)

20. 후굴로 밖에서 안으로 막기법(팔목)

左足은 전면(前面)을 향하여 일보 횡진(橫進)하며, 보통 전진하는 것이 아니라. 左足을 右足 무릎 위(上)에 일단 당기어 직선으로 아래를 향하여 발꿈치의 측면으로 짓밟아 나가며, 양손을 들어 左쪽 막는 손을 크게 左위로부터 반동을 주어 전면적 공격을 밖으로부터 안으로 막아 나가는 것이다.

몸은 완전히 측면을 향하고, 기마 자세로, 얼굴 방향 눈 방향만 전면을 향하고 양 손은 산(山) 자형으로 버티게 되며, 또는 같은 요령으로 수권(手拳)

제96호도　　제97호도

시초사세　　右막사세

의 위치만 변하여 左足이 앞으로 전진할 때는 左 주먹으로 현재 자기 편면 향까지 左手를 돌려, 측면 즉 현재 자기 전면 공격을 바랄 팔과 머리로 향하는 법도 있으며, 右 주먹은 공격 준비자세로 하게 된다. 이 법의 후진 시에는 전부 같으나 다만 중심의 이동이 어려우므로 주의하여 연습하는게 필요하다. (제 96, 97 호도 참조)

21. 주굴로 밖에서 안으로 막기(손바닥 밑)

제98호도　　제99호도

시초사세　　후방사세

左足이 일보 전면을 향하여 전진하여 左손을 펴고 左손 주먹으로 앞 즉 현재 자기 측면으로부터 크게 돌려 반동을 주어 힘있게 적의 손을 밖으로부터 안으로 향하여 방어 하는 것인데, 윗몸 방향은 완전히 측면을 하고 얼굴방면은 전면 정시(正視)하고 방어하며 전진하는 것인데, 일방(一方) 수법(手法)에 있어 전법에는 방어하는 손 뾰족한 대가 위로 향하였으나, 이 방법은 방수(防手)의 뾰족한 주먹 방향이 아래 방향으로 향하게 되는 것인데, 먼젓 법은 주로 중단방어 되고, 뒤의 법은 주로 하단 방어시에 유효하게 사용할 수 있으며, 이것으로 중단을 방어하며 들어 막는데 유리하게 된다.

이 방식의 후진법은 전부가 횡진(橫進)시와 같이 하여 다름이 없으나, 다

만 전후진 하는 것만 다를 뿐이다. (제 98, 99 호도 참조)

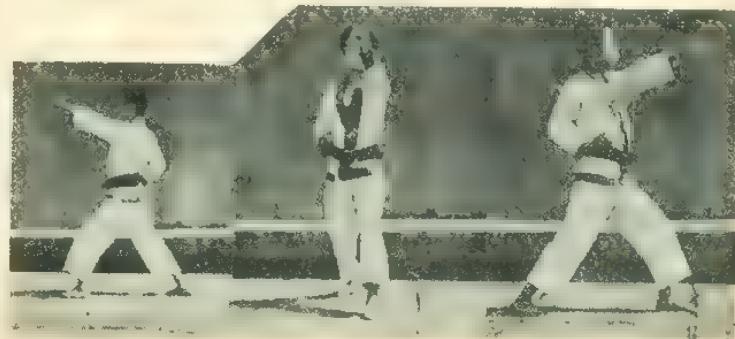
22. 중 단 공 격

제100호도　　제101호도　　제102호도

전면사세　　左막사세　　右막사세

동작중 중요 요소의 하나로서, 옛날 중국에서는 기술에 능통한 명인으로서 이것만 3년이라는 세월를 소비한 일도 있다 한다. 즉 아래 몸은 전에 기입한 하단방어 전진시와 같은 요령으로 하되, 左足을 전진하는 동시에, 右주먹은 공격 준비자세, 左주먹은 상대방 중단 명치를 향하여 주먹이 돌아 공격, 몸과 눈은 정면을 향하는 것에 주의. 또 左어깨가 나가지 않도록 주의. (제 100, 101, 102 호도 참조)

23. 상단 공격법

제103호도　　제101호도　　제105호도

左막사세　　전면사세　　右막사세

바로 먼저 기입한 바 중단공격 자세와 공격의 목표가 중단 명치와 상단 인중과 서로 다를 뿐이고 다른 것은 전부 같다. (제 103, 104, 105호도 참조)

24. 관수 공격법

이 방법도 전에 기입한바, 중단공격 자세와 같으되. 그 중단공격 손은 서로 달라 이것은 관수(貫手)가 되고 공격준비 손이 공수 팔굽 아래에 수평하게 상도와 같이 위치한 점만 서로 다르고, 다른 것은 전부 먼저 기입한 것과 같다.

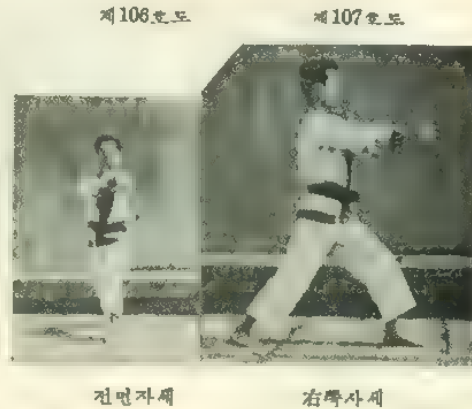
제106호도 제107호도

전면자세 右측자세

이때에 손바닥 손등(手甲)은 左右면을 향한다. (제 106, 107호도 참조)

25. 팔굽 공격법

제108호도 제109호도

전면자세 右측자세

左도와 같이 左足 일보 전진하여 전굴하는 동시에 右팔 팔굽으로 공격하는 것이다.

팔은 평평하게 두고, 그대로 팔굽으로 공격한다. 즉 이것은 목표가 접근하여도 반동을 줄 거리상 유리한 점이 많으므로 실용적이고 효과도 크다. 빠른 동작 연습에 노력 한다면, 그 힘이 강하므로 유리할 적이 많다.

左손은 원리상 右팔굽에 합한다. (제 108, 109호도 참조)

26. 틀어 중단 공격법

제110호도 제111호도 제112호도

전면자세 左측자세 右측자세

이 방법은 전에 기입한 바, 중단 공격자세와 상도와 같이 손과 발이 서로 반대로 바뀌는 점만 달라서, 허리를 틀어 돌리며 공격하게 된다.

다른 것은 다 전번에 기입한 것과 같다. (제 110, 111, 112호도 참조)

27. 틀어 상단 공격법

제113호도 제114호도 제115호도

전면자세 左측자세 右측자세

이 방법도 바로 먼저 기입한 것과 같이,중단과 상단공격이 서로 다르고, 그 밖에는 다 먼젓번과 같다. (제 113, 114, 115 호도 참조)

28. 수도 공격법

제116호도 제117호도 제118호도

전면자세 左쪽사세 右쪽자세

左足 일보 전진하여 전굴자세로 얼굴과 눈은 정면을 향하고 左손은 공격 준비자세, 右손은 펴고 右편 위로부터 크게 돌리어 팔을 뻗어 수도로 상단 측면 향하여 반동을 주어 비스듬히 향하여 상대방 목 측면을 공격하는 방법이되, 반동을 강하게 주기 위하여 아래 몸은 그대로 두고 위몸은 허리를 틀어 윗몸 방향이 左쪽을 향하고 얼굴은 앞을 향하여 右手刀로 공격하는 것이다. (제 116, 117, 118 호도 참조)

제119호도

전면자세

29. 팔굽 치기법

여기에는 두 가지 방법이 있으니,그 하나는 左足을 일보 전진하며, 원편 팔굽으로 공격하는 방법이니, 그 행동하는 법은 몸을 낮추고 일보 전진하여, 적에 접근하여 공격하는 것인데, 실제로는 이 방법은 어간해가지고는 거리 관계로 반동이 작아서 효과가 적게 되므로 실제는

자기가 측면을 향하여 측면으로 팔꿈 공격하는 일이 많고, 또 이것이 효과가 대단히 크다. (제 119 호도 참조)

30. 횡진 공격법

제120호도 제121호도 제122호도

전면자세 후면자세 左수 공격자세

몸방향은 완전히 측면이 되고, 얼굴 방향과 눈은 전면을 향하고, 사고립(四股立) 자세로, 左右 차례로 정권 공격 횡진하는 것인데, 특히 몸은 낮추고 행동할 것이고, 수련 여하로는 빨리 하며,공격 거리가 멀고 가장 안전성 있는 공격법이므로 실제적으로 효과가 대단히 많음을 믿는다. (제 120, 121, 122 호도 참조)

31. 역진 공격법

제123호도 제124호도 제125호도 제126호도

시초자세 右쪽사세 左쪽자세 전면자세

左足을 완전히 후퇴굴(後退屈) 자세로 일보 전진하여, 윗몸은 완전히 측면을 향하고, 얼굴과 눈은 전면 정시(前面正視)하고, 右주먹을 전면을 향하여 공격함에 아랫 몸은 그대로 두고 윗몸은 허리를 틀어 전면을 향하는 동시에 공격하게 되며, 左주먹은 대단히 어렵고도 중요한 것이므로 많은 수련이 필요하다. (제 123, 124, 125, 126 호도 참조)

제 2 절 족기법(足技法)

1. 발 앞으로 올리기 법

제127호도 제128호도 제129호도

시초자세 전면자세 右족자세

발의 기술법은 이외로 많으나 초보자로는 그다지 문제가 되지 않으므로 그만둔다.

앞으로 발 올리기는 전에 기입한바 있으나, 그 기본 동작을 연속적으로 전진하여 나가는 것이다. 즉 右足을 펴서 발 끝을 땡기며 전면 중앙을 향하여 위로 올리고, 눈은 정면, 중심을 잡고 윗 몸은 그대로 두고 양손은 자연스럽게 가지고 전굴자세로 전진하며 행동을 연속하는 것이다. (제 127, 128, 129 호도 참조)

2. 발 옆으로 올리기 법

제130호도 제131호도

시초자세 전면자세

이것도 다리를 쭉 편대로 발꿈치를 전면으로 땡기고, 발 뒤꿈치를 들어서 현재 자기 몸의 측면으로 올리되, 몸 방향은 측면이고 얼굴과 눈 방향은 전면 정시하여 연속 행동때는 사고립 자세로 행하는 것이다.

진행할 때는 몸을 낮춘대로 행동하여야 한다. (제 130, 131 호도 참조)

3. 앞 차 기 법

제132호도 제133호도

시초자세 左족자세

이것은 한쪽 발에다 몸 전체 중심을 싣고, 다른 한쪽 발로 전면 상대방을

향하여 차는 것인데, 이것은 가장 많이 사용하게 되며, 발 기술의 대표가 될만큼 중요한 것이나.

그러고 발의 다섯 발가락 중에 제1지와 2지 및 제3지 근부를 사용하게 되므로 발의 다섯 발가락을 전부 위로 힘있게 젖어차야지 그렇지 않으면 힘이 강하므로 발가락을 다치기도 쉬운 것이고, 또 그리하여야만 전 발에 힘이 들어 완전한 기술을 발휘할 수 있는 것이다. 특히 사용시 주의 할 것으로도 불리하거니와 상대방에게 잡히기도 쉬워 좋지 못한 것이다. (제 131, 132, 133 호도 참조)

4. 돌려차기 법

돌려차기도 전번 앞차기 방식에 의한 것이다. 다른 것은 자기 몸을 그 자리에서 슬쩍 피하여 발을 돌려 측면에서 반동을 주어 상대방을 차게 되는 것이므로, 상대자와 바로 대하여도 상대방의 측면 또는 정면을 공격하게 되며, 자기의 몸을 순간적으로 그 자리에서 피할 수 있으므로 적을 대하였을 시에는 효과를 볼적이 많다.

그러나 이것은 앞차기 보다는 어려우므로 많은 수련이 필요하다. (제134 호도 참조)

제 134 호도

右측자세

제 135 호도

전면자세

5. 무릎치기 법

무릎치기, 이것은 글자 그대로 한쪽 발로 서서 한발을 들어 그 무릎으로 적의 얼굴 또는 국부(局部)등을 공격하는 것인데, 이것은 그다지 수련이 없더라도 그 힘이 크므로 정확하게만 사용한다면 그 효과는 대단히 크나, 사용거리가 접근하여 육박전이 되므로 이것을 사용할 때는 나의 곤난과 희생을 각오할 정도에 달하므로 실제로 사용할 때는 매우 약하다고 할 수 있다. (제 135 호도 참조)

6. 짓 밟 기

적이 쓰러졌을 때 또는 상대방의 몸 혹은 적의 급소(急所) 등을 발뒤꿈치로 짓밟는 공격법이다.

또는 짓밟아 적의 중심 또는 몸자세를 움직이게 하고, 다음 공격을 편리하게 하는데도 사용되는 것이다. (제 136 호도 참조)

제 136 호도

전면자세

제 137 호도

右측자세

7. 옆 차 기 법

이것은 전기 앞차기 방법과 동일하나, 다만 상이한 점은 발차는 방법 요령방향은 동일하되, 차는 순간 몸이 측면으로 향하게 되는 점이 상이한 뿐이

다. (제 137 호도 참조)

8. 빗 차 기 법

제 138 호도

右족자세

이 방법은 앞차기 법과 옆차기 법의 중간법으로 보통 돌려차기 법에 있어 돌리는 위치와 방향이 서로 다르다.

보통 돌려차기 법은 뒤쪽에서 도는데 이것은 앞쪽에서 도는 점이 서로 다르다.

즉 상도와 같이 右足을 사용할 시는 右足을 左足축으로 당기어 돌려면서 다시 右축을 향하여 앞차기 법으로 차는 것인데, 보통 발의 사용 부분은 발가락이나 발등을 사용하게 된다. (제 138 호도 참조)

9. 옆 뻗어차기법

제 139 호도 제 140 호도 제 141 호도

시초자세 측면자세 전면자세

옆 뻗어차기, 左右측에 대하여 공격하는 발의 공격 부분은 발뒤꿈치 옆밑면이므로 뻗어 찰 때는 발의 맨 끝보다 뒤꿈치를 나오게 하여, 사용하게 되므로 시초에는 좀 어려운 감도 있으나, 연습 여하로 곧 능통하게 될 수 있으

며, 예를 들면 右측면에서 오는 적을 찰때에는 左足으로서 右足안면을 左足무릎위에 당기는 순간 바로 측면으로 뻗어차게 되는 것이다. 실제에 있어서 발 재주로서 가장 적에 대하여 완전히 측면으로 향할 수 있으며, 또 공격 종류 중에서 적에 대하여 먼 거리 공격용으로 제일 적당한 것이기 때문에 실제에 있어서도 많이 사용하게 되는 것이다.

발을 공격한 다음 곧 발을 회수하기에 주의 하여야 한다. (제 139, 140, 141 호도 참조)

10. 뒤 차기법

뒤차기는 뒤의 적에 대하여 방비, 또는 방어 공격용으로 사용되는 것으로, 그 방법은 발뒤꿈치로부터 뒤를 향하여 차는 것인데, 이 뒤차기 법에는 두 종류가 있다. 그 하나는 무릎아래 종아리 쪽을 들어차는 법인데, 이것은 가까운 거리의 적, 예를 들면 적이 자기를 뒤에서 껴안았을 때에 뒤로 차서 적의 국부(局部)등을 공격하는 것이고, 또 하나는 다리 전부를 뒤로 뻗어서 차는 것이다.

이것은 뒷면에서부터 오는 적을 좀 먼 거리에서 공격 하거나 또는 뜻밖에 적의 국부를 공격하는 것이다. (제 142 호도 참조)

제 142 호도

뒷 자 세

제 143 호도

앞 자 세

11. 발로 안에서 막기법

발로 막기, 이것은 공격용보다도 적에 대한 방어용으로 의의가 크다. 그 방법은 어느 편이든지 한쪽 발로 중심을 집중하여 서고 한편 다리로 측면부터 돌아 반동을 주며 전면 상대물에 접촉하게 됨에, 접촉 면은 발 안면 발가락 끝이 되는 것이다.

이것은 수련 여하로는 상당한 활동을 발휘하게 되며, 특히 그 힘이 강하므로 손은 물론 발 같은 강한 힘을 가진 공격에 대하더라도 능히 이것을 어렵지 않게 방어하게 되는 것이다.

대련(對鍊) 때에도 발 재주는 실제적으로 상단이나 중단공격 보다 하단공격에 많이 사용되므로, 이것을 손 재주로 방어 하자면 그 힘이 크므로 방비하는 힘도 크지 못하여 오히려 손에 상처를 받는 일도 있으나, 이것을 이 방식으로 방비하자면 그 힘도 강하여 용이하게 방어할 수 있고 시간적으로도 매우 유리한 입장에 있게 되는 것이다. (제 143 호도 참조)

제144호도

右뚝자세

12. 발로 밖에서 막기법

이 방법은 전에 기입한바 「역축」법과 전부 같은 방법인데, 다만 서로 다른 점은 「역축」시는 동작이 크고도 도는 각도가 적으나, 이 때에는 차는 것이 아니고 도는 각도가 큰 동시에 약하고 약간의 미는 기색이 있게 되는 것이다. (제 144 호도 참조)

13. 기타 발쓰는 법

(가) 두발차기, 양발로 공중에 떠서 앞차기 요령으로 左右발로 연속적으로 전면 상대방을 향하여 차는 것이로되, 실제에 있어서는 가장 어려운 연기 종류의 하나이며, 상대방을 공격할 때에도 左右 양발을 전부 다 완전히 공격용으로 사용하는 것이 아니라 일방을 허용 또는 방비용으로 사용하고, 일방으로 약한 점을 틈타서 완전히 공격하는 수가 많은 것이다.

(나) 쌍발차기, 이것은 어렵기도 하거니와, 실제에 있어 그다지 효과도 적고, 실제적이 아니므로 이러한 방법이 있다는 것만 소개 하려 한다.

이것은 양 발로 동시에 위로 떠서 앞차기 식으로 동시에 전면 상대방을 향하여 차고는 양발을 동시에 아래로 내려 뜨리는 것이다. 동작에 있어 반동힘과 반동 범위가 미약하고 중심이 공중에 떠 있으므로 보통 수련과 힘으로는 충분한 활동을 발휘할 수 없으며, 힘도 약하여 충분한 성과를 내기도 어렵다.

(다) 뛰어차기, 이것은 양발로 땅 바닥을 뛰어 위로 떠서 상대방을 차는 것인데, 이것의 특징은 떠서 공중에서 차되 두발차기 처럼 양발을 다 공격 사용하는 것이 아니고, 양발 중 한 발만 공격용으로 사용하되 그 방법은 공중에서 앞차기를 하든지 옆차기를 하든지 또는 옆 뻗어 차기나 돌려 차기를 하든, 그 때에 따라 결정 사용하게 될 것이다.

(라) 거푸차기, 이것은 한편 발을 땅위에 선채로 발 또는 한발로 연속적으로 거퍼 차는 것을 말함이니, 그 방법에는 여러가지 있어, 가령 말하자면 발로 적의 공격을 대하는 동시에 그 발 또는 다른 발로 연속 공격하거나 또는 일단 앞차기로 공격한 후 그 발 또는 다른 발로 돌려 차기 또는 옆차기로 연속 공격하는 등 이외에도 여러가지 있는 것이다.

(마) 앞으로 발돌기, 이것은 직접 공격용으로는 그다지 효과가 없는 것이다. 그러나 마차 공격용이 아니라, 다리 재주의 기초 동작이 되며, 또 체육 향상면에서 효과가 큰 것이다.

특히 이 운동을 할 때에는 아랫 배에 중심을 잡으며 다리를 펴서 동작할 것이 중요한 점이다.

(바) 옆으로 발올리기, 이것도, 앞으로 발돌기와 같이 직접 공격용이 아니라 발재주의 기초가 되며, 특히 옆으로 뻗어 차기의 기본 단련법이 되므로, 시초에는 이것을 많이 연습하지 않으면 안된다. 발을 올 시에는 발앞굼치를 앞으로 땡기고 동작하기에 주의하지 않으면 안된다.

(사) 뒤로 발들기, 보통 이것은 연습할 기회가 적으나, 이것 역시 공격용은 못되고 다만 발 재주의 기초법에 불과하고, 특히 이 동작은 중심을 잡는 즉 평균 운동으로 가장 효과가 크고, 이것 역시 발을 펴고 동작하기에 주의할 것이다.

(아) 발로 밀기, 이것은 특별히 기입할 것이 못되지만 각종 다리 재주를 변화하여 다리로 적을 밀어 태세를 동요하게 하여, 그 약점을 틈타거나 적을 쓰러지게 하는 등으로 사용하게 되는 것이다.

제 3 장 원 형(原型)

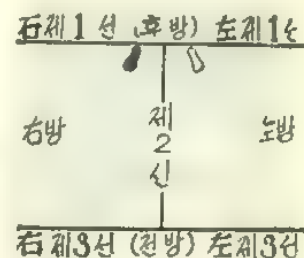
제 1 절 개 론

위에서 말한 바와 같이 기초법(基礎法)을 일일이 능숙히 얻어 알고 나서, 이것의 각종 작용을 토대로한 각종 응용 변화 동작(應用變化動作)을 일정한 방법에 의하여 연결하여 계속 실시하는 것이다. 형(型)에 있어서도 하나하나의 동작은 기초법 동작이나 원리 요령에 있어서는 동일하나, 다만 서로 다른 동작 또는 서로 다른 방향으로 연속적으로 이동(移動)하는 고로, 형(型)의 동작의 순서만 기억하여 움직이는데 그치지 말고, 중심(重心)의 안정(安定) 또는 이동이라든가 시선(視線)의 이동이라든가 간격 또는 연무선(演武線)의 정확 등을 기하여 형(型)다운, 살아있는 형(型)을 하도록 하여야 한다. 원형(原型)이야 말로 사도 기술부분(斯道技術部分)의 모체가 되는 것이므로 성의 있는 열렬한 수련이 있기를 바라며, 진실하고 또 확실성 있는 형(型)의 수련과 교양이 절대 필요한 것이고, 또 형(型)에 대한 이치도 참작하여 수련해 가기 바란다. 근본적으로 원형(原型)의 수련은 그다지 간단한 문제가 아니므로 선배감(先輩感)에 치우치거나 일시적 흥미에 치우쳐 원형(原型)을 무시(無視)하거나 자기자신 실력에 맞지 않는 형(型)을 하는 것은 해로운 것이니, 지도자의 지시에 의하여 진실성 있는 원형(原型)의 수련이 결과적으로 자신을 위하여 이로운 것이다.

이 책에서는 당수도(唐手道)에 대한 전분적 부분에 중점(重點)을 두지 않고, 보신 구호(保身救護)등 당수도(唐手道)의 기간(基幹)이 되는 원형(原型)에 대하여는 많은 종류와 여러가지 모양이 있으나, 전부 제외하고 초보자에 적합한 평안 초단서부터 5단까지와, 팟사이 및 나이한찌 초단만 완전하고 또 정확하게, 어떠한 초보자라도 혼자서 실시할 수 있도록 세심히 노력하여 기재한 것으로, 이 형(型)만이라도 오랜 시일에 걸쳐 기초법(基礎法)과 아울러 완전히 수련 습득한다면 보신법(保身法)을 습득하는 데도 완전히 효과적인 것은 물론이거니와, 일반적인 수준의 방어실력을 구비할 수 있을 것을 확신하는 바이다.

제 2 절 기초型 1부

이 준비 동작은 형 시작 때와 끝난 후에는 전부 있으나, 자세가 다른 것 이외는 전부 생략한다.

제145호도

준비자세 (전면에서 촬영한 것)

이하 원형에 있어서만 사진의 위치, 방향, 전후, 左右를 표시, 설명은 전부연무선 기준으로 한다.

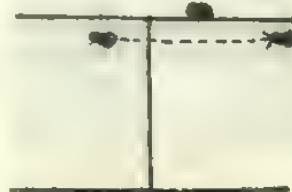
上도와 같이 右제1선과 左제1선과 제2선이 合하는 점을 중심하여 型을 시작할 준비를 하고, 자세를 갖추고 기립한다. 型을 시작할 때는 언제나 이러한 준비 자세로부터 시작되나, 차후 기초型 1부와 2부 설명시는 이 장면을 생략한다. 몸향은 上圖와 같이 자연스러운 자세로 전면 향이 됨. (상

세한 것은 전기 기립 자세란을 참조)

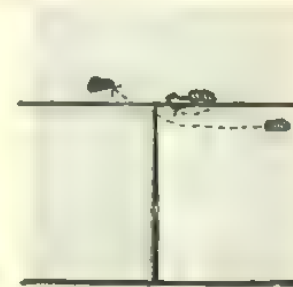
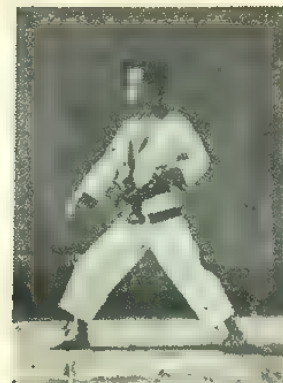
제146호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

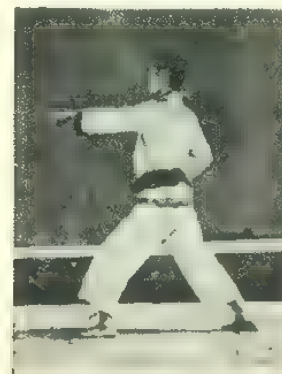
1. 上도와 같이 준비자세로부터 左쪽 제 1 선 향하며, 1 보 전진하고, 左수족 전굴자 세로, 左쪽 下단방어자세, 몸향은 左쪽향이 됨. (제 146 호도 참조)

제147호도

제 2 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

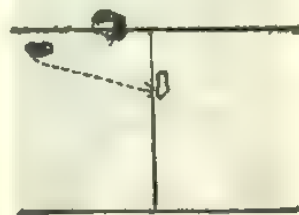
2. 上도와 같이 전 1 번동작 下단방어자세로부터 左쪽향, 즉 左제 1 선에서 1보전진하며, 右수족 전굴자세로, 右拳 中단공격자세, 몸향은 左쪽향이 됨. (제 147 호도 참조)

제148호도

제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

3. 전번자세에서 左족 중심으로 右쪽으로 돌며 右족을 右제 1 선上으로 이동하여 右수족 下단방어자세가 된다. 즉 전번과 左右와 前後향이 반대가 되어 몸향이 右향이 됨. (제 148 호도 참조)

제149호도

제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

4. 전번 자세에서 그대로 右제 1 선 上으로 左족 1 보 전진하며, 左족 전굴자세로 左拳으로 中단 공격(즉, 左쪽 中단 공격자세). 몸향은 右쪽향 이 됨. (제 149 호도 참조)

제150호도

제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

5. 전번 자세로부터 右측 중심으로 左측을 이동하여 제 2 선상上에 두고, 上도와 같이 前면을 향하여 左足전굴자세가 되는 同時에 左手 下단방어. 즉, 前면향한 左수족 下단 방어자세. (제 150 호도 참조)

제151호도

제 6 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

6. 전번 자세에서 그대로 제 2 선上으로 右足 1 보 전진하여 右足 전굴자세가 되는 同時에 右拳 中단공격, 즉, 上도와 같이 右수족 中단 공격자세. (제 151 호도 참조)

제152호도

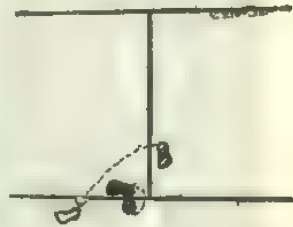
제 7 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

7. 전번 자세에서 그대로 제 2 선上으로 左足 1 보 전진하여, 左足 전굴자세가 되는 同時에 左拳 中단 공격, 즉 上도와 같이 左수족 中단공격자세로 전번동작과 左右 반대 자세이다. (제 152 호도 참조)

제153호도

제 8 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

8. 전번 자세에서 그대로 제 2 선上으로 右足 1 보전진하여 右수족 中단공격, 즉, 上도와 같이 前前제 6 번 동작과 同一자세 이것이 中단공격 세번째 동작으로 가장 힘차게 기세를 올려 동작한다. (제 153 호도 참조)

제154호도

제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

9. 전번 자세에서 右足중심으로 左쪽으로 돌며 左足을 이동하여 右제 3 선上에 두고, 左足 전굴자세를 하는 同時에 左手 下단방어. 즉, 몸향이 右쪽향 左手足 전굴자세로 上도와 같음. (제 154 호도 참조)

제155호도

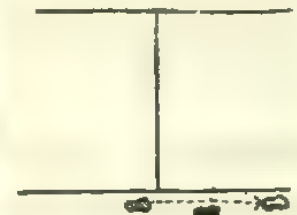
제10번 동작 (전방에서 촬영한 것)

10. 전번 자세에서 그대로 右제 3 선上으로 右足 1 보 전진하며, 右手足中단 공격자세. 위치만 左 제 1 선上과 右 제 3 선上과 상이할뿐. (전기 기초型 1 부 제 2 번 동작과 同一함) (제 155 호도 참조)

제156호도

제11번 동작 (전방에서 촬영한 것)

11. 전번 자세에서 左足중심으로 右쪽으로 돌며 右足을 左 제 3 선上에 놓고, 右足 전굴자세가 되는 同時에 右手 下단방어. 즉, 右手足 下단 방어자세로 몸향은 左쪽향. 전기 제 9 번 동작과 左右와 前後가 상이할 뿐이다. (제 156 호도 참조)

제157호도

제12번 동작 (전방에서 촬영한 것)

12. 전번 자세에서 그대로 左제 3 선上으로 左足 1 보 전진하며, 左足 전굴자세가 되는 동시에 左手로 中단공격. 몸향은 左제 3 선上. (제 157 호도 참조)

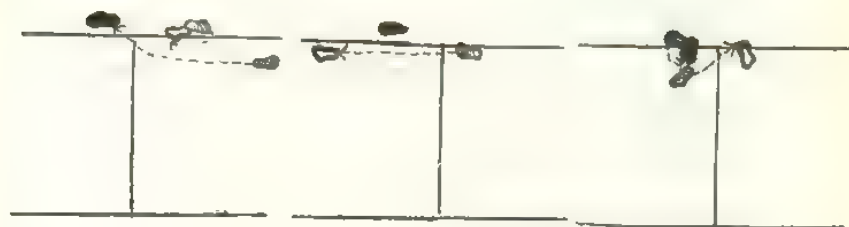
13. 상도와 같이 右足 중심으로 左쪽으로 돌며, 左足을 이동하여 제 2 선상에 둔다. 기초型 1 부 제 2 번동작과 동일한데, 다만 위치가 제 2 선 전방과 후방이 상이하고, 향이 전후방이 상이할 뿐이다. (제 13 번동작 참작)

14. 이 동작은 전기 기초型 1 부 제 6 번동작과 전부동일하고, 다만 그 위치와 방향이 전후방 상이할 뿐이다. (제 14 번동작 참작)

15. 제 14 번동작과 左右만 상이하고 전기 기초형 1 부 제 7 번동작과는 방향만 전후가 상이할 뿐 그 외는 전부 동일하다. (제 15 번동작 참작)

16. 제 15 번동작과 左右만 상이하고 전기 기초型 1 부 제 8 번동작과는 위치와 방향만 전후가 상이할 뿐 그 외는 전부 동일하다. (제 16 번동작 참작)

17. 전번동작에서 右足중심으로 左쪽으로 돌며, 左足을 左제 1 선상에 이동하여 놓고 左手 하단막기 자세가 된다. 즉 전기 기초型 1 부 제 1 번동작과 동일하다. (제 17 번동작 참작)

18. 이것은 전기 기초型 1 부 제 2 번동작과 동일하다. (제 18 번동작 참작)

19. 제 19 번 동작은 전기 기초型 1 부 제 3 번동작과 동일하다.

20. 제 20 번 동작은 전기 기초型 1 부 제 4 번동작과 동일하다.

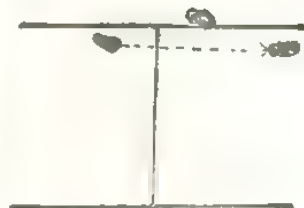
이 동작은 전기 기초型 1 부 시초준비 자세와 동일하다.

제 3 절 기초型 2 부

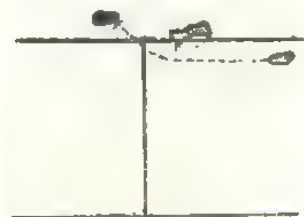
제 158 호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

1. 기초型 2 부도 시초 준비자세로부터 시작되나 그것은 생략하고, 이 동작은 전기 기초型 1 부 제 1 번동작과 전부 동일하다. (제 158 호도 참조)

제 159 호도

제 2 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

2. 전기 기초型 1부 제 2번동작과 전부 동일하되, 공격목표가 中단과 上단이 상이할 뿐이다. (제 159 호도 참조)

제 160 호도

제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

3. 전기 기초型 1부 제 3번동작과 전부 동일하다. (제 160 호도)

제 161 호도

제 4 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

4. 전기 기초型 1부 제 4번동작과 다 동일하나, 다만 공격목표가 中단과 上단이 상이할 뿐이다. (제 161 호도)

제 162 호도

제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

5. 전기 기초型 1부 제 5번동작과 전부 동일하다. (제 162 호도)

제 163 호도

제 6 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

6. 전번(기초型 2부 제 5번동작)에서 右足이 제 2선상 전면을 향하여 1보 전진하며, 右手 上단막기 자세를 上도와 같이 취한다. (제 163 호도)

제 164 호도

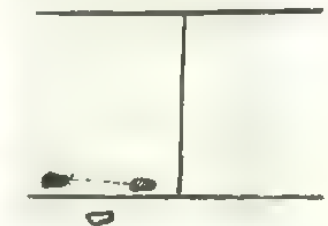
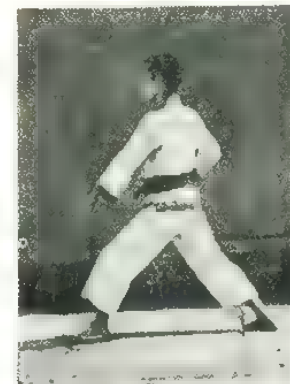
제 7 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

7. 전번 동작에서 左足을 1보 전진하며, 전번과 左右 반대동작(상도와 같이)이 된다. (제 164 호도)

제 165 호도

제 8 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

8. 전번 동작에서 右足 1보 전진하며, 전번과 左右 반대동작(상도와 같이)이 된다. (제 165 호도)

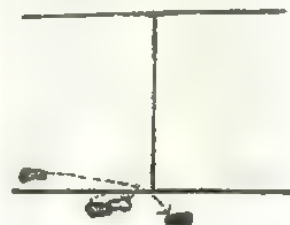
제 166 호도

제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

9. 전기 기초型 1부 제 9번 동작과 전부 동일하다. (제 166 호도)

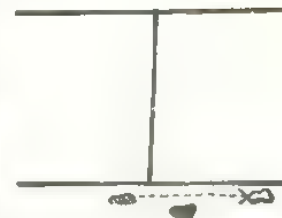
제 167 호도

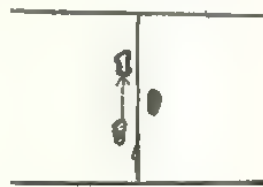
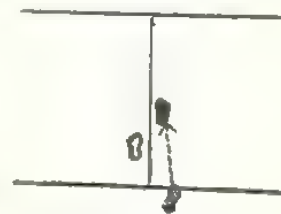
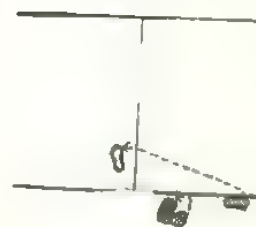
제 10 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

10. 전기 기초형 1부 제 10번동작과 다 동일하고, 다만 공격목표가 中단 上단만 상이할 뿐이다. (제 167호도 참작)

제 168 호도

제 11 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

11. 전기 기초型 1부 제 11번동작과 전부 동일하다. (제 168호도)

제 169 호도

제 12 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

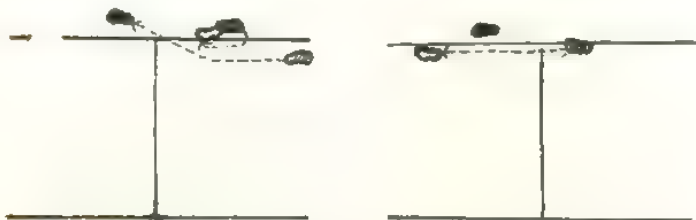
12. 전기 기초型 1부 제 12번동작과 다 동일하나, 다만 공격목표가 中단 上단만 상이할 뿐이다. (제 169호도)

13. 전기 기초型 1부 제 13번동작과, 전부 동일하다. (제 13번동작 참작)

14. 이 동작은 전기 기초型 2부 제 6번동작과 전부 동일하고, 다만 위치와 방향이 전후 상이할 뿐이다. (제 14번동작 참작)

15. 전번 제 14번동작과 左右 다르고 전기 기초型 2부 제 7번동작과는 방향만 전후가 다를 뿐이고, 그 외는 동일하다. (제 15번동작 참작)

제 16 번 동작　　제 17 번 동작　　제 18 번 동작

16. 전번 제 15 번동작과 左右만 다르고, 전기 기초型 2 부 제 8 번동작과는 위치와 방향만 전후가 다를 뿐 그 외는 동일하다. (제 16 번동작 참자)
17. 전기 기초型 1 부 제 17 번동작과 전부 동일하다. (제 17 번동작 참자)
18. 전기 기초型 1 부 제 18 번동작과 동일하나, 다만 공격목표가 中단과 上단이 다를 뿐이다. (제 18 번동작 참자)

제 19 번 동작　　제 20 번 동작

19. 전기 기초型 1 부 제 19 번동작과 전부 동일하다. (제 19 번동작 참자)
20. 전기 기초型 1 부 제 20 번동작과 동일하나, 다만 공격목표가 中단과 上단이 상이할 뿐이다. 이 동작이 끝난 뒤 다시 준비자세로 돌아간 연후에야 기초型 2 부는 전부 끝난 것이다. (제 20 번동작 참자)

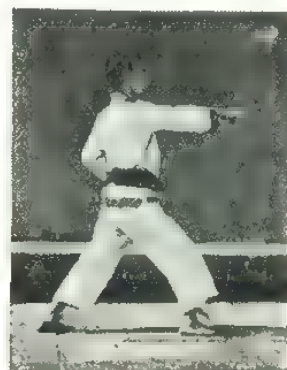
제 4 절 기초型 3 부

1. 준비자세로부터 左足을 左 1 번상에 반보 정도 내어 놓고, 상도와 같이 左手

제 170 호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

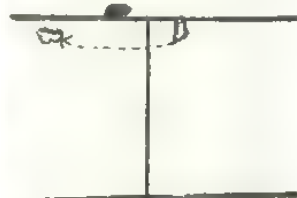
우말 방어자세가 된다. (제 170 호도)

제 171 호도

제 2 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

2. 전기 기초型 1 부 제 2 번동작과 전부 동일하다. (제 171 호도)
3. 아래의 제 3 번 동작과 같이, 左足을 그대로 두고, 右足을 右 1 선 위에 반보가량 이동하고, 전기 기초형 3 부 제 1 번동작과 左右 反對만 다르고, 그 이 외는 전부 동일하다. (제 172 호도 참조)

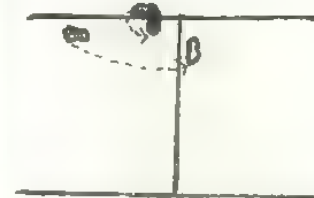
제 172 호도

제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

제 173 호도

제 4 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

4. 상도와 같이 전번 동작에서 右제 1 선상으로 전굴자세로 1 보 전진하며, 左권 中단공격, 즉 전기 기초형 3 부 제 2 번 동작과 左右 반대만 상이하고 그 외는 전부 동일함. (제 173 호도 참조)

5. 하도와 같이 右쪽은 그대로 두고, 左쪽으로 이동하여 제 2 선 위에다 두고 전굴자세가 되며, 左손 하단 방어자세가 된다. (제 174 호도 참조)

제 174 호도

제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

제 175 호도

제 6 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

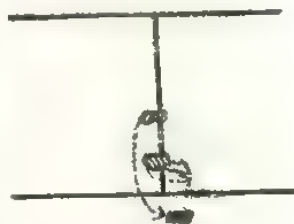
6. 상도와 같이 左쪽 발은 그대로 두고 右쪽 발을 제 2 선위에 1 보 전진하여 사고립 자세가 되며, 左수는 공격준비자세가 되고, 右권으로 전방향하여 중단공격. (제 175 호도 참조)

7. 하도와 같이 右쪽 발을 그대로 두고, 左쪽 발을 제 2 선 위에 1 보 전진하며, 전면을향하여, 左권으로 중단공격, 즉 전번 제 6 번동작과 左右만 반대고

그 외는 전부 동일하다. (제 176 호도 참조)

제 176 호도

제 7 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

제 177 호도

제 8 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

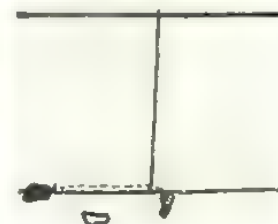
8. 상도와 같이 左쪽 발은 그대로 두고 右쪽 발을 제 2 선 위에 1 보 전진하며, 전면을 향하여 右권으로 중단공격, 즉 전번 제 7 번동작과 左右만 반대고 그 외는 전부 동일하다. (제 177 호도 참조)

9. 하도와 같이 右쪽발은 그대로 두고, 左쪽 발을 左쪽으로 이동하여, 右제

제 178 호도

제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

3 선 위로, 반보 정도 이동하고 후굴자세가 되며, 左쪽팔을 상도 제 9 번동작과 같이 상단방어 자세를 한다. 즉 전기 기초형 3 부 제 3 번동작과 前後左右만 다르고, 그 외는 전부 같다. (제 178 호도 참조)

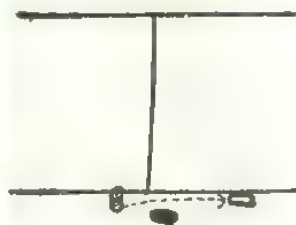
제 179 호도

제 10 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

10. 상도와 같이 左쪽 발은 그대로 두고, 右쪽 발을 左제 3 선위로 1 보 전진하여 전굴자세가 되고, 右권 중단공격 자세가 된다. (제 179 호도 참조)

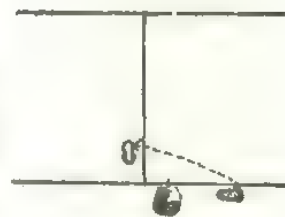
제 180 호도

제 11 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

11. 상도와 같이 左쪽 발은 그대로 두고, 右쪽 발을 반보정도 左제 3 선상에다 이동하고, 左足 후굴자세로 右쪽 손으로 상도 제 11 번동작과 같이 하여, 전번제 9 번동작과 左右반대만 다르고 그 외는 전부 동일하다. (제 180 호도 참조)

제 181 호도

제 12 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

12. 상도와 같이 右쪽 발은 그대로 두고 左쪽 발을 左제 3 선상으로 1 보 전진하여, 중단공격자세. (제 181 호도 참조)

제 182 호도

제 13 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

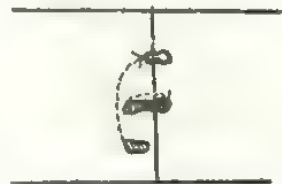
13. 상도와 같이 右쪽 발은 그대로 두고,左쪽 발을 左쪽으로 향하여, 제 2 선상 후방으로 이동하여 左쪽 전굴 左수 하단 방어자세가 된다. 즉 전번 제 5 번 동작과 동일하되, 방향이 전방과 후방이 다르고, 위치가 제 13 번도와 같이 다를뿐이다. (제 182 호도 참조)

제 183 호도

제 14 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

14. 상도와 같이 전 제 13 번동작에서 左쪽발은 그대로 두고, 右쪽발을 이동하여 후방 제 2 선상으로 1 보 횡진하며,사고립 자세가 되어 右권으로 중단공격. 몸 방향은 右쪽 전면향이 되고, 얼굴 방향은 후면이 되고, 左쪽손은 공

격준비 자세가 된다. (제 183 호도 참조)

제 184 호도

제 15 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

15. 상도와 같이 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽 발을 제 2 선 후방향하여 1 보 횡진하고, 左권 중단 공격. 즉 전번 14 번 동작과 左右만 다르고 위치가 제 2 선 중앙에 있게 되며, 그 외는 다 같다. (제 184 호도 참조)

제 185 호도

제 16 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

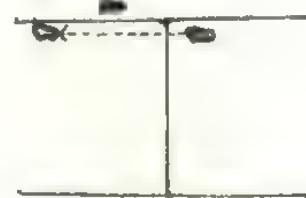
16. 상도와 같이 左쪽 발은 그대로 두고 右쪽 발을 제 2 선위로 후방향하여, 1보횡진하고, 右권 중단공격, 즉 먼젓번 제 14 번동작과 위치가 제 2 선 전후방만 다르고 그 외는 전부 같다. (제 185 호도 참조)

제 17 번 동작

제 18 번 동작

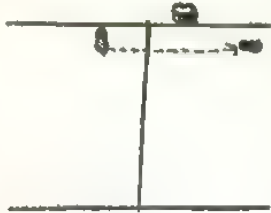
17. 이 동작은 右쪽 발을 그대로 두고, 左쪽 발을 이동하여 左쪽으로 돌며, 左쪽 발을 左제 1 선상에 반보정도 내놓고, 右足 중심으로 후굴자세가 되어, 상단 옆으로 막기자세가 된다. 즉 먼젓번 제 1 번 동작과 동일하다. (제 17 번 동작 참자)

18. 이 동작은 먼젓번 제 2 번동작과 동일하다. (제 18 번동작 참자)

제 19 번 동작　　제 20 번 동작

19. 이 동작은 먼젓번 제 3 번동작과 동일하다. (제 19 번동작 참자)

20. 이 동작은 먼젓번 제 4 번동작과 동일하다. (제 20 번동작 참자)

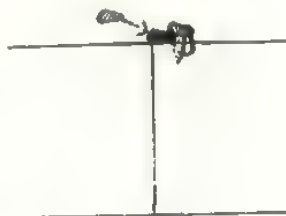
이 제 20 번동작이 끝난 후에, 다시 준비자세로 돌아간 후에야, 기초형 3 부는 완전히 끝난 것이다.

제 5 절 뻥앙 초단형

제 1 번 동작　　제 2 번 동작　　제 3 번 동작

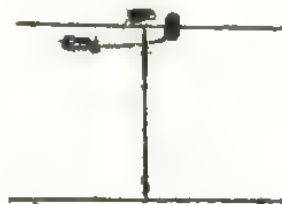
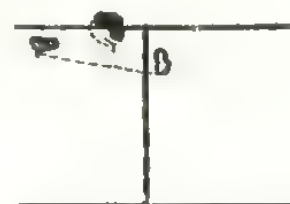
1. 기초형 1부 준비자세와 동일한 자세로서, 左쪽 발을 左제 1 선상으로 1 보 내어 놓고, 左쪽손 하단 방어자세가 된다. 즉 기초형 1부 제 1 번동작과 동일하다. (제 1 번동작 참작)

2. 이 동자은 기초형 1부 제 2 번동작과 동일하다. (제 2 번동작 참자)

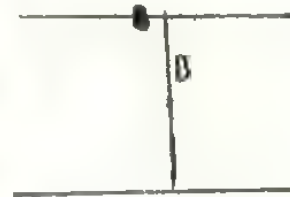
3. 이동작은 기초형 1부 제 3 번동작과 동일하다. (제 3 번동작 참작)

제 186 호도

제 4 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

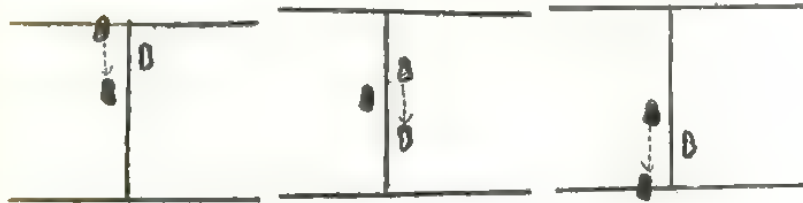
4. 이 동작은 左쪽 손을 뗄 때만 조금 속하게 하고, 그 다음은 반동을 이용하여 크게 유유히 한다.

상도와 같이 右제 1 선위에 내 놓은 右쪽 발을 끌어서 右쪽 발에다 모는 동시에 (발은 자연스러운 자세), 右권은 전체, 하단에서 잡힌 것을 뜰이 떼는 요령으로 몸으로 당기며 팔을 펴서 左쪽 전방을 통하여 크게 휘둘러 상부로부터 내려 권도로 짓찧는 듯이 이동하여 어깨 높이서 정지 한다. 이때 몸은 측면, 권도하향, 손등이 후향, 얼굴은 左향. (제 186 호 참조)

제 5 번 동작　　제 6 번 동작

5. 이 동작은 기초형 1부 제 4 번동작과 동일하다. (제 5 번동작 참작)

6. 이 동작은 기초형 1부 제 5 번동작과 동일하다. (제 6 번동작 참자)

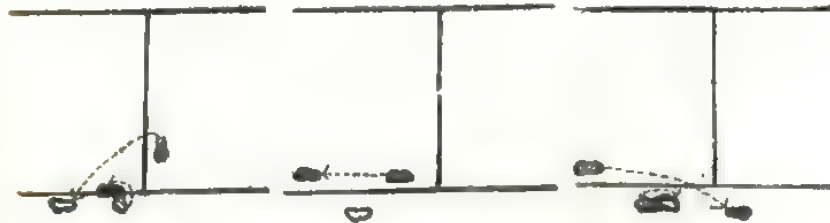
제 137 호도

제 7 번 동자 (전방에서 촬영한 것)

7. 상도와 같이 전번에 하단방어한 左쪽 손만을 그 자리서 들어 상단방어를 하되, 수도로 방어하고 팔은 약간 굽히고 손위치는 정 전면향, 손 높이는 눈 높이로 손바닥이 전면향이 된다. (제 187 호도 참조)

제 8 번 동작　　제 9 번 동작　　제 10 번 동작

8. 이 동작은 기초형 2부 제 6번동작과 동일하다. (제 8번동작 참작)

9. 이 동작은 기초형 2부 제 7번동작과 동일하다. (제 9번동작 참작)

10. 이 동작은 기초형 2부 제 8번동작과 동일하다. (제 10번동작 참작)

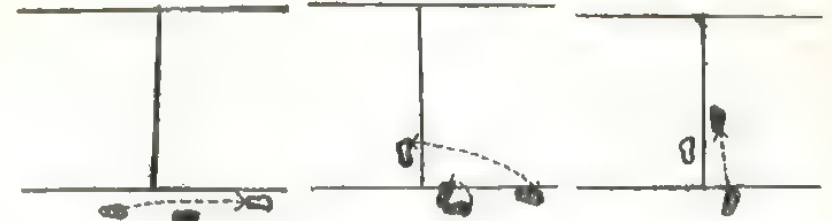
제 11 번 동작　　제 12 번 동작　　제 13 번 동작

11. 이 동작은 기초형 1부 제 9번동작과 동일하다. (제 11번동작 참작)

12. 이 동작은 기초형 1부 제 10번동작과 동일하다. (제 12번동작 참작)

13. 이 동작은 기초형 1부 제 11번동작과 동일하다. (제 13번동작 참작)

14. 이 동작은 기초형 1부 제 12번동작과 동일하다. (제 14번동작 참작)

15. 이 동작은 기초형 1부 제 13번동작과 동일하다. (제 15번동작 참작)

제 14 번 동작　　제 15 번 동작　　제 16 번 동작

16. 이 동작은 기초형 1부 제 14번동작과 동일하다. (제 16번동작 참작)

제 17 번 동작

제 18 번 동작

17. 이 동작은 기초형 1부 제 15번동작과 동일하다. (제 17번동작 참작)

18. 이 동작은 기초형 1부 제 16번동작과 동일하다. (제 18번동작 참작)

제 188 호도

제 19 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

19. 전번 동작에서 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽 발을 이동하여 左쪽으로 돌아 左쪽 발을 左제 1 선위에 놓고, 右쪽 발은 후굴자세로서, 상도와 같이 左쪽 손 수도 하단방어 자세, 몸방향은 전면향 얼굴방향은 左쪽향이 된다. (제 188 호도 참조)

제 20 번 동작 제 21 번 동작 제 22 번 동작

20. 전번 동작에서 左쪽 발은 그대로 두고, 右쪽 발을 이동하여 左제 1 선과 제 2 선 사이 45° 角度에 놓고 左쪽발 후굴자세가 된다. (제 20 번동작 참작)
21. 이 동작은 左쪽 발은 그대로 두고, 右쪽 발을 이동하여 右쪽으로 돌며 右제 1 선 위에 놓고, 左쪽 발은 후굴자세가 되어, 먼젓번 제 19 번동작과 전부 반대가 된다. (제 21 번동작 참작)
22. 이 동작은 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽 발을 이동하여 右제 1 선과 제 2 선 사이에 45° 角度에 놓고, 右쪽 발은 후굴자세가 된다. 즉 먼젓번 제 20 번 동작과 전부 반대가 된다. 그리고 左쪽발만 끌어 원위치에 놓고, 다시 준비자세로 되어 끝난다. (제 22 번동작 참작)

제 6 절 평안 2 단형

1. 아래의 그림과 같이 준비자세로부터 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽 발을 반보정도 내어놓고, 右쪽 손은 상부를 향하여 상단방어, 左쪽 손은 左쪽면을 향하여 상단방어, 右쪽 발 후굴자세로 몸방향은 전면향 얼굴방향은 左쪽향

제 189 호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

右손바닥 전면향 左쪽 손바닥은 左쪽향이 된다. (제 189 호도 참조)

제 190 호도

제 2 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

2. 전번 동작에서 하체는 그대로 두고, 左쪽 손은 右쪽 어깨를 향하여 당기되, 손을 몸에 대지 말고 右쪽 손은 그대로 빼서 공격하되, 손바닥향이 위를 향하고, 左쪽 손바닥은 몸에 향한다. 즉 위의 그림과 같은 자세가 된다. (제 190 호도 참조)
3. 전번 동작에서, 하체는 그대로 중심만 약간 左쪽으로 이동하여 사고립 자세가 되고, 몸과 얼굴 방향은 그대로 두고, 손만 右쪽 손은 공격준비자세로

제 191 호도

제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

左쪽 손은 左쪽을 향하여, 횡진공격 자세로 중단공격, 즉 위의 그림과 같다. (제 191 호도 참조)

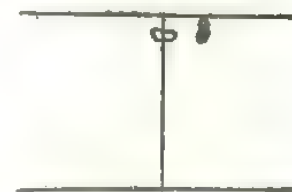
제 4 번 동작　　제 5 번 동작　　제 6 번 동작

4. 전번 동작으로부터 左쪽 발 후굴자세로 변동되며, 먼젓번 제 1 번동작과 정반대 동작이 된다. (제 4 번동작 참조)

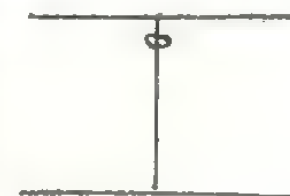
5. 이 동작은 먼젓번 제 2 번동작과 左右반대 동작이 된다. (제 5 번동작 참조)

6. 이 동작은 먼젓번 제 3 번동작과 左 右반대 동작이 된다.(제 6 번동작 참조)

7. 전번 동작에서 左쪽 발을 약 반보정도 右쪽 발 있는 곳으로 끌어다가 左쪽 발 중심으로 서는 동시에, 右쪽 발을 左쪽무릎 위치 정도로 들고, 상도

제 192 호도

제 7 번 동작 후방에서 촬영한 것)

와 같이 하체자세로 하고, 左쪽 손은 공격준비자세, 右쪽 손은 몸에 대지 않고, 수평으로 (손바닥이 몸에 향하게) 굽혀, 상도와 같이 앞몸방향은 右측, 얼굴방향은 후면이 된다. (제 192 호도 참조)

제 193 호도

제 8 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

8. 전번 자세에서 그대로 左쪽 발 중심으로 右쪽 발로 후방향하여, 옆 뻗어 차기로 공격, 右쪽 권은 그대로 右쪽 향하여 뻗어 右측과 수평하게 된다. 즉 위의 그림과 같은 자세가 된다. (제 193 호도 참조)

제 194 호도

제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

9. 전번 자세에서 공격한 발을 일선후방에다 놓고, 중심을 右쪽 발에 두고 右쪽 발 후굴자세로 중단 수도자세가 된다. 즉 상도와 같이 손은 左쪽손 수도자세가 된다. (제 194 호도 참조)

제 10 번 동작　　　　제 11 번 동작

10. 左쪽 발은 그대로 두고, 右쪽 발 1 보 제 2 선상에 전진하며, 左쪽 후굴, 右수 수도자세 즉 전번 동작과 左右 반대 동작이 된다. (제 10 번동작 참조)
11. 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽 발 1 보 전진하여, 전번 동작과 左右 반대 동작이 된다. (제 11 번동작 참조)

제 195 호도

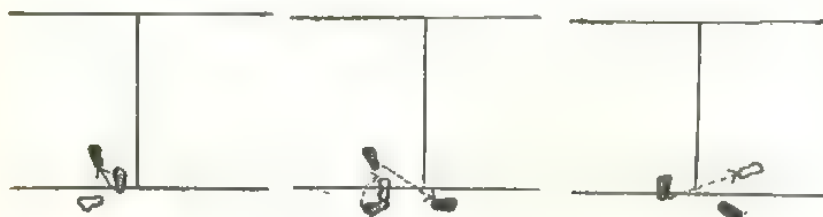
제 12 번 동작 (右쪽에서 촬영한 것)

12. 左쪽 발은 그대로 두고 右쪽 발을 1 보 제 2 선상에 전진하며, 右쪽은 전굴이 되며, 右수로 중단 관수 공격, 左수는 손등이 右수팔꿉 밑에 접할 정도로 굽히여, 명치를 방어하여 위의 그림과 같이 된다. (제 195 호도 참조)

제 196 호도

제 13 번 동작 (후면에서 촬영한 것)

13. 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽으로 돌며 左쪽발을 이동하여, 右제 3 선 위에 놓고, 右쪽 발 후굴로 左중단 수도 자세가 된다. 즉 상도와 같다. (제 196 호도 참조)

제 14 번 동작　　제 15 번 동작　　제 16 번 동작

14. 左쪽은 그대로 두고, 右쪽 발을 右제 3 선과 제 2 선과의 중간 45°角度 위치에 이동하여 左쪽 후굴로 右중단 수도 자세가 된다. (제 14 번동작 참조)

15. 左쪽 발은 그대로 두고, 右쪽으로 돌며, 右쪽 발을 이동하여 左제 3 선 위치에 놓고, 左쪽 발을 후굴자세로, 右 중단 수도 자세가 된다. 즉 먼젓번 제 13 번동작과 위치 방향 左右만 반대가 된다. (제 15 번동작 참조)

16. 右쪽 발 그대로 두고, 左쪽발을 이동하여 左제 3 선과 제 2 선 사이 45°角度 위치에 놓고, 右쪽 후굴로 左 중단 수도자세가 된다. 즉 먼젓번 제 14 번동작과 위치 방향 左右만 반대가 된다. (제 16 번동작 참조)

제 197 호도

제 17 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

17. 右쪽 발은 그대로 두고, 左쪽을 이동하여 左쪽을 제 2 선상 후방을 향하여 전굴자세가 되며, 몸앞에서 左右 손을 교차하여 크게 반동을 주며 右쪽 손

으로 내부로부터 외부 향하여 상단방어 하는데, 수족이 반대되기 때문에 右쪽 허리를 앞으로 많이 틀어, 상도와 같은 자세가 된다. (제 197 호도 참조)

제 198 호도

제 18 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

18. 전번 자세로부터 전부 다 그대로 두고, 다만 右쪽 발로 상도와 같이 앞을 향하여, 주 연무선 상으로 후면을 향하여 앞차기 공격을 한다. 이 때에 힘있게 높이 정확하게 右쪽 손등을 차는 듯이 공격한다. (제 198 호도 참조)

제 199 호도

제 19 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

19. 전번 동작에서 右쪽 발 공격한 것을, 일보 전진하며 右쪽 발 전굴자세가

되는 동시에, 左권 중단공격을 할 때 주의 할 것은, 수족이 반대기 때문에 左쪽 허리를 완전히 틀어 공격할 점이다. (제 199 호도 참조)

제 20 번 동작　　제 21 번 동작　　제 22 번 동작

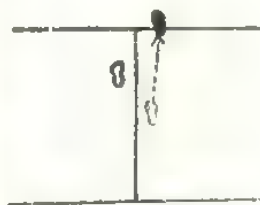
20. 하체는 그대로 두고, 左右 손을 교차하여, 상단 방어자세가 되는데, 이 동작은 먼젓번 제 17 번 동작과 左右 반대만 다르고, 그 외는 전부 동일하다. (제 20 번 동작 참조)

21. 이 동작은 먼젓번 제 18 번동작과 左右 반대만 다르고, 그 외는 전부 동일하다. (제 21 번 동사 참조)

22. 이 동작은 공격한 左쪽 발 일보 전진하며, 左쪽 전굴자세로 먼젓번 제19 번 동작과 左右만 상이할 뿐 그 외는 전부 동일하다. (제 22 번 동작 참조)

제 200 호도

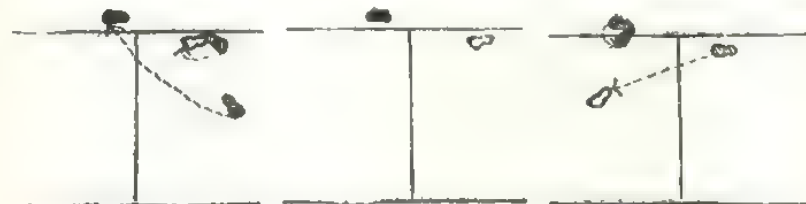
제 23 번 동작 (右면에서 촬영한 것)

23. 左족은 그대로 두고 右족을 일보 전진하여, 右족 전굴자세가 되며, 右쪽 손 양수 상단 방어자세가 된다. (제 200 호도 참조)

제 24 번 동작　　제 25 번 동작　　제 26 번 동작

24. 右족 그대로 두고 左쪽으로 돌며, 左쪽 발을 이동하여 左제일선 위에 놓고, 左족 전굴자세로 左수 하단방어 자세가 된다. 즉 기초형 1부 제 1 번 동작과 동일하다. (제 24 번 동작 참조)

25. 전번 자세에서 다 그대로 두고, 左쪽 손만 돌어, 수도로 상단방어 자세가 된다. 즉 먼젓번 평양 초단 제 7 번 동작과 동일하나, 위치와 방향만 다르다. (제 25 번 동작 참조)

26. 左쪽 발은 그대로 두고, 右족을 이동하여, 左 제 1 선과 제 2 선 사이 45° 角度 위치에 놓고, 右쪽 전굴자세로 右수 상단방어 자세가 된다. (제 26 번 동작 참조)

제 27 번 동작　　제 28 번 동작　　제 29 번 동작

27. 左족 그대로 두고, 右쪽으로 돌며, 右족을 이동하여 右 제 1 선상으로 놓고, 右족 전굴 右수 상단방어 자세로 먼젓번 제 24 번 동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고, 그 외는 다 같다. (제 27 번 동작 참조)

28. 이 동작은 먼젓번 제 25 번 동작과 위치, 방향, 左右만 다르고, 그 외는 다 같다. (제 28 번 동작 참조)

29. 이 동작도 먼젓번 제 26 번 동작과 위치, 방향, 左右만 다르고, 그 외는 다 같다. 이 동작이 마 끝난 후 다시 준비자세로 돌아가서 전부 끝나는 것이다. (제 29 번 동작 참조)

제 7 절 뼁앙 3 단형

제 201 호도

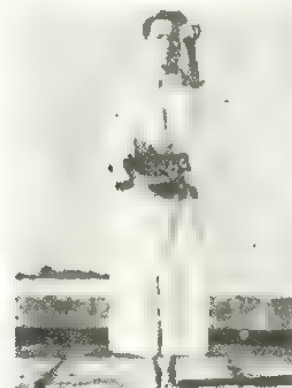
제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

1. 준비자세에서 左쪽발을 左 제 1 선 위에 반보정도 내어 놓고, 右족 후굴로 상단 옆으로 막기 자세가 된다. 즉 먼젓번 기초형 3 부 제 1 번 동작과 꼭 같다. (제 201 호도 참조)

제 202 호도

제 2 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

2. 左쪽 발은 그대로 두고, 右족을 이동하여 몸향이 左방향이 되며 左족에다 상도와 같이 합하고, 左수는 右쪽 어깨로부터 크게 반동을 주어 하단향하여 방어하고, 右수는 左쪽 하단부터 반동을 주어 상도와 같이 상단방어를 하고, 양수 간격은 어깨 넓이가 된다. (제 202 호도 참조)

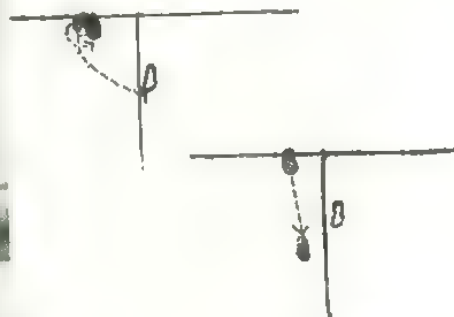
제 203 호도

제 3 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

3. 하체는 그대로 두고, 양수만 전번 제 2 번동작과 左右 반대가 되어, 상도와 같다. (제 203 호도 참조)

제 4 번 동작 제 5 번 동작 제 6 번 동작

4. 左족은 그대로 두고, 右쪽을 이동하여 右쪽으로 붙여, 右 제 1 선상에 두고, 먼젓번 제 1 번동작과 위치, 방향, 左右만 반대가 된다. (제 4 번 동작 참조)
5. 먼젓번 제 2 번 동작과 左右반대만 상이하고 그 외는 동일하다. (제 5 번 동작 참조)

6. 먼젓번 제 3 번동작과 반대가 된다. (제 6 번 동작 참조)

제 204 호도

제 7 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　　　제 8 번 동작

7. 右쪽 발은 그대로 두고, 左족을 이동하여 제 2 선상에 일보 전진하여 左족 전굴 자세로, 즉 상도와 같이 먼젓번 평양 2단 제 23 번 동작과 위치, 방향, 左右만 다르고 그 외는 전부 동일하다. (제 204 호도 참조)

8. 右족 일보 전진하며, 右관수 중단 공격자세, 즉 먼젓번 평앙 2단, 제 12 번동작과 위치만 상이하고, 그 외는 전부 동일하다. (제 8 번 동작 참조)

제 205 호도

제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

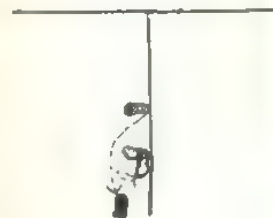
9. 右족 중심으로 몸을 약간 앞으로 주며, 右수를 바깥으로 틀어 등 뒤에다

대고, 左족을 자연적으로 끌어서 右족에다 붙여서 시선에 주의하며, 左쪽으로 일회전을 하려고 하는 자세다. (제 205 호도 참조)

제 206 호도

제 10 번 도작 (左방에서 촬영한 것)

10. 전번 동작에서 左쪽으로 일회전을 하며, 左족을 제 2 선 위에다 일보 횡진하여 사고립 자세가 되며, 右수는 공격준비자세 左수는 반동을 주어, 左족상하여 돌려 공격한다. 손 높이는 어깨 정도 손등은 상향, 몸은 右쪽향, 얼굴은 전방 향이 되어 동작이 끝난 후 자세는 중단 횡진자세와 같다. (제 206 호도 참조)

제 207 호도

제 11 번 동작

제 12 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

11. 左족은 그대로 두고, 右족을 제 2 선상으로 일보 전진하며, 右수 중단공격

이것은 먼젓번 기초형 1부 제 8번동작과 동일하다. 그러나 여기서는 가능한 한 발 간격을 넓게 잡아야 한다. (제 11번 동작 참조)

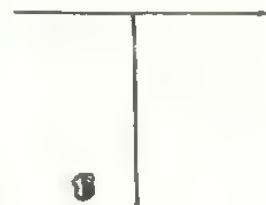
12. 右족은 그대로 두고 左족을 끌어 右족 중심으로 左쪽으로 반회전 하며, 몸이 후방향이 되는 동시에 左족을 右족에 상도와 같이 모으고, 양권을 상도와 같이 양 허리에 가볍게 대고, 상도와 같이 정립자세가 된다. (즉 이것도 일종의 준비자세인 것이다.) 이 자세는 유유히 마음을 안정하고 행동하여야 한다. (제 207 호도 참조)

제 208 호도

제 13 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

13. 左족은 그대로 두고, 右족을 상도와 같이 들어 방어자세를 취하고, 상체는 그대로 둔다. (제 208 호도 참조)

제 209 호도

제 14 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

14. 전번 자세로부터, 右족을 左족 무릎으로 끌어당겼다가 제 2선 위에다 짓쩡어 일보 횡진하며, 右수 팔꿉으로 허리를 들어 공격자세를 취한다. 이때 발은 기마립 자세를 취하여야 한다. (제 209 호도 참조)

제 210 호도

제 15 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

15. 전번 자세로서, 右권을 左쪽 앞으로부터 크게 반동을 주어 휘둘러서 상도와 같이 권도로 상부로부터 공격하여 어깨높이서 정지하고 공격자세를 취한다. (제 210 호도 참조)

제 211 호도

제 16 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

16. 전번 동작에서, 右수를 기마립 자세대로 右쪽 허리에다 다시 가져 온다.

여기서 먼젓번 제 13, 14, 15, 16번 동작은 연속적인 동작으로, 속도도 어느 정도 속히 하여야 한다. (제 211호도 참조)

제 17 번 동작　　제 18 번 동작　　제 19 번 동작

17. 右족 그대로 두고, 左족을 들어, 방어하는 자세, 즉 먼젓번 제 13번동작과 위치, 방향, 左右만 다르고 그 외는 동일하다. (제 17번 동작 참조)
18. 먼젓번 제 14번 동작과 위치, 방향,左右만 상이하고,그 외는 동일하다. (제 18번동작 참조)
19. 먼젓번 제 15번 동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고,그 외는 동일하다. (제 19번 동작 참조)

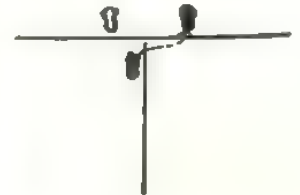
제 20 번 동작　　제 21 번 동작　　제 22 번 동작

20. 먼젓번 제 16번 동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고 그 외는 동일하다. (제 20번 동작 참조)
21. 左족 그대로 두고, 右족을 들어 방어하는 자세, 즉 먼젓번 제 13번 동작과 위치만 상이하고, 그 외는 전부 동일하다. (제 21번 동작 참조)
22. 먼젓번 제 14번 동작과 위치만 상이하고,그 외는 전부 동일하다. (제 22

번 동작 참조)

제 23 번 동작　　제 24 번 동작　　제 25 번 동작

23. 먼젓번 제 15번 동작과 위치만 다르고, 그 외는 전부 동일하다. (제 23번 동작 참조)
24. 먼젓번 제 16번 동작과 위치만 상이하고,그 외는 전부 동일하다. (제24번 동작 참조)
25. 右족 그대로 두고, 左족을 크게 제 2선 후방향하여, 일보 전진하며,左족 전굴로 左권 중단공격, 즉 먼젓번 평안 초단 제 18번 동작과 동일하다. (제 25번 동작 참조)

제 212 호도

제 26 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

26. 左족 그대로 두고, 右족을 서서히 끌어 左 제 1선상에 상도와 같이 左족과 일직선상 기마립 자세로 놓고, 상체는 그대로 두고 몸 전면이 전부 후방향이 된다. (제 212호도 참조)

제 213 호도

제 27 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

27. 右족 중심으로 左쪽을 향하여 반회전하여 전방향이 되는 동시에 (자세는 기마립자세) 左수는 공격준비, 右수는 팔을 굽어 右권으로 左쪽 후부공격을 한다. (제 213 호도 참조)

28. 이 동작은 전번 동작과 전부 동일하되, 다만 손만 左右가 다르고, 하체는 그대로의 자세로서 右방향하여 뛰어 이동하는 것이 다르다. 이 이동은 연무선을 맞추기 위한 행동이다. 그리고 右족을 굽어 준비 자세로 돌아와서 전부 완료한다. (제 28 번 동작 참조)

제 8 절 뻥앙 4 단형

제 214 호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

1. 이 동작은 뻥앙 2단 제일번 동작과 손을 펴고 동작하는 것만 다르고, 그 외는 전부 같다. (제 214 호도 참조)

2. 전번 동작과 방향과 左右와 右족 후굴서 左족후굴로 변하는 것만 다르고, 그 외는 다 같다. (제 2 번 동작 참조)

제 215 호도

제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

3. 右쪽 발은 그대로 두고, 左족을 제 2 선 위에 일보 전진하고, 상도와 같이 쌍수하단 방어자세, 이 때에는 발을 널리 잡고 몸을 낮추어서 행동한다. 제 215 호도 참조)

제 216 호도

제 4 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

4. 左족 그대로 두고, 右족 일보 전진하며, 左족 후굴자세로 양수 상단방어

자세가 된다. 몸향은 左방 향, 얼굴향은 전방 향. (제 216 호도 참조)

제 217 호도

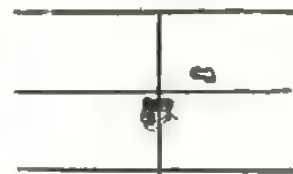
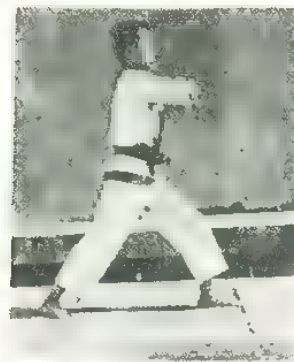
제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

5. 右족 그대로 두고, 左족을 들어 먼저진 평양 2단 제 193 호 동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 217 호도 참조)

제 218 호도

제 6 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

6. 들고 있던 左족을 右족 중심으로 左방향하여, 옆 뻗어차기 공격하는 동시에 左수도 左족과 수평하게 뻗어 즉 상도와 같이 된다. 몸향은 전방, 얼굴은 左방향. (제 218 호도 참조)

제 219 호도

제 7 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

7. 전번에서 옆 뻗어찬 左족 발을 左 제 3 선 위에 내려놓고 상도와 같이 左족 전굴로 몸 향이 左방향이 되며, 左팔굽을 左손바닥 향하여 공격하며, 팔 높이는 명치 정도이다. (제 219 호도 참조)

제 220 호도

제 8 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

8. 左족 중심 후굴자세가 되며, 자기의 후면 즉 右방을 향하여 돌아서며, 상도와 같이, 左수 공격준비. 右수는 상도와 같이 손등이 표면을 향하게 하고, 몸향은 전방, 얼굴향은 右방이 된다. (제 220 호도 참조)

제 9 번동작 제 10 번동작 제 11 번동작

9. 전번 그대로의 자세로서 左족을 반보 정도 右족 있는 곳으로 끌어 놓고, 右족을 먼젓번 제 5 번 동작과 동일히 하되 방향과 左右만 상이하다. (제 9 번 동작 참조)

10. 먼젓번 제 6 번 동작과 방향과 左右만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 10 번 동작 참조)

11. 먼젓번 제 7 번 동작과 위치, 방향, 左右만 다르고, 그 외는 다 동일하다. (제 11 번 동작 참조)

제 221 호도

제 12 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

12. 右방향에서 시선을 전방으로 돌리며, 그 자리서 몸 전체향을 전방으로 돌어 돌리는 동시에, 상도와 같이 左족 전굴로 허리를 틀어 右수도로 외부로부터 내부향 하여 공격. 손 높이는 상단 左수는 공격준비. (제 221 호도 참조)

제 222 호도

제 13 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

13. 전번 동작에서 右족으로 앞차기공격. 상체 양수는 그대로 두고, 발은 높이 힘있게 동작한다. 즉 右족으로 右손등을 차는 요령으로 동작한다. (제222 호도 참조)

제 223 호도

제 14 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

14. 전번에서 공격한 右족을 내려, 제 2 선상에 일보 전진하여 놓으면서, 左족은 끌어 右족 뒤에다 교차하여 놓고, 몸을 펴고 양수는 상도와 같이 하여 몸향은 측면향이 된다. (제 223 호도 참조)

제 224 호도

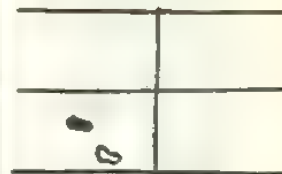
제 15 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

15. 右족 중심으로 左족으로 돌아 右 제 4 선의 약간 후방 위치에 左족을 놓고,左족 전굴자세가 되는 동시에 양수는 상도와 같이 손 높이는 인중 정도, 양권 사이는 5 촌 정도, 몸향은 右방. (제 224 호도 참조)

제 225 호도

제 16 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

16. 右족으로 앞차기 공격을 하는 동시에 右手는 그 자리서 공격준비를 한다. 즉 상도와 같다. (제 225 호도 참조)

제 226 호도　　제 227 호도

제 17 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

17. 전번에서 右족으로 공격한 발을 일보 전진하여 놓으며, 右족 전굴로 右手중단 공격(제 226 호도와 같다). 연속하여 左권 공격(제 227 호도와 같다). 이 두 동작은 연속적으로 속하게 하여야 한다.

제 18 번 동작　　제 19 번 동작　　제 20 번 동작

18. 左족 중심으로 右족을 左 제 4 선 약간 후방에 이동하여 놓고, 右족 전굴이 되어, 먼젓번 제 15 번 동작과 위치, 방향만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 18 번 동작 참조)

19. 먼젓번 제 16 번동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고 그 외는 동일하다. (제 19 번 동작 참조)

20. 먼젓번 제 17 번 동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고 그 외는 다 같다. (제 20 번 동작 참조)

제 228 호도

제 21 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

21. 右족 중심으로 左족을 제 2 선 후방을 향하여 이동하는 동시에, 右족 후굴로 상도와 같이 양수 상단방어 자세가 된다. 몸향은 左방 얼굴향은 후방. (제 228 호도 참조)

제 22 번 동작

제 23 번 동작

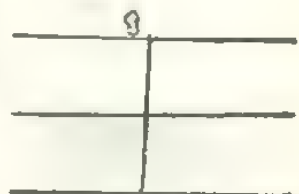
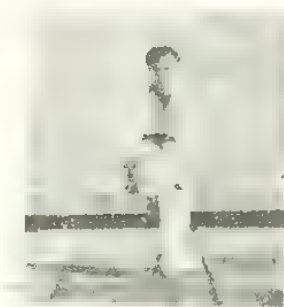
22. 左족 중심으로 右족이 일보 전진하며, 전번 동작과 위치, 방향, 左右만 상이하고 그 외는 동일하다. (제 22 번 동작 참조)

23. 右족 중심으로 左족이 제 2 선 후방향하여 일보 전진하며, 먼젓번 제 21 번 동작과 위치만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 23 번 동작 참조)

제 229 호도

제 24 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

24. 右족 후굴자세에서, 그 자리에서 左족 전굴자세로 변하는 동시에, 양수를 상도와 같이 평행하여 뻗어, 높이는 눈정도, 손과 손 사이는 5 촌 정도 몸향은 후방. (제 229 호도 참조)

제 230 호도

제 25 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

25. 전번 동작에서 그 자리서 몸을 굽히며, 양권을 쥐고 동시에 아래로 땅기고 右족 무릎을 들어, 양손 넓이는 어깨정도. 들은 발끝은 안으로 당기고 몸향은 후방. (제 230 호도 참조)

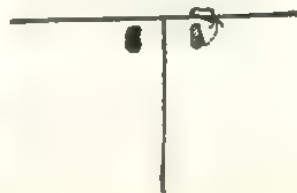
제 231 호도

제 27 번 동작

제 26 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

26. 전번 동자에 左족 중심으로 그대로 左족 향으로 225° 회전하여, 즉 左 제 1 선과 제 2 선 사이 45° 角度 위치 향이 되게 右족을 놓고, 右족 후굴로 左중단 수도자세가 된다. (제 231 호도 참조)

27. 左족 그대로 두고, 右족을 이동하여 右 제 1 선과 제 2 선 선사이 45° 角度 위치에 놓고, 左족 후굴 右중단 수도자세, 전번과 左右 반대가 된다. 그리고 右족을 끌어 준비자세로 돌아간 후 끝이 난다. (제 27 번 동작 참조)

제 9 절 뻥앙 5 단형

제 232 호도

제 1 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

1. 준비자세에서 左족을 반보정도 左 제 1 선 위에 내어 놓고, 먼첫번 뻥앙 3 단 제1번 동작과 동일하다. 이것은 동쪽에서 본 장면이다.(제 232 호도 참조)

제 233 호도

제 2 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

2. 하체는 그대로 두고, 상체만 허리로 틀어 右수권으로 중단공격, 몸향은 左향. 이 동작은 기초법의 역진법과 동일하나, 다만 이것은 가까운 거리 공격이고, 방어를 겸한 것이기 때문에 팔을 약간 굽히고 공격하고, 손 높이는 명치 정도이다. 이상 두 동작은 속하게 한다. (제 233 호도 참조)

제 234 호도

제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

3. 左족 중심으로 자연스러이 유유히 나서며 右족을 끌어 상도와 같이 左족

에 합하고, 손도 상도와 같이 하고 정립한다. 左수의 명치와의 간격은 4, 5촌 정도, 손등이 상향이 되며, 이 자세도 일종의 준비자세로서, 유유히 정신과 호흡을 안정한다. (제 234 호도 참조)

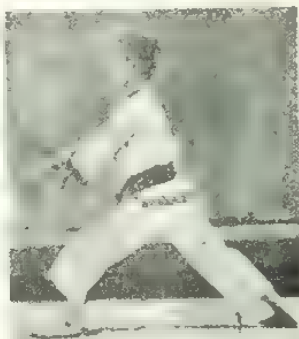
제 4 번 동작　　제 5 번 동작　　제 6 번 동작

4. 먼젓번 제 1 동작과 방향과 左右만 다르고, 그 외는 동일하다. (제 4 번 동작 참조)

5. 먼젓번 제 2 동작과 左右방향만 상이하고 그 외는 동일하다. (제 5 번 동작 참조)

6. 먼젓번 제 3 번 동작과 위치, 左右만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 6 번 동작 참조)

제 235 호도

제 7 번 동작

제 8 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

7. 左족 그대로 두고, 右족을 제 2 선상에 일보 전진하는 동시에 右족 전굴, 右수 양수 상단방어자세, 먼젓번 예양 3단 제 7 번 동작과 左右 반대가 되고,

그 외는 전부 동일하다. (제 7 번 동작 참조)

8. 右족 그대로 두고, 左족 제 2 선상에 일보 전진하며, 左족 전굴로 쌍수 하단방어자세 즉 상도와 같아. (제 235 호도 참조)

제 236 호도

제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

9. 하체는 그대로 두고, 전번 쌍수를 그대로 손을 펴서 위로 들어, 상도와 같이 상단방어 자세를 취한다. (제 236 호도 참조)

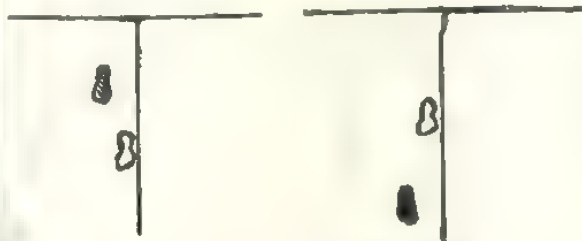
제 237 호도

제 10 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

10. 左족 중심으로 右족을 앞쪽으로 끌며, 전번에서 올린 쌍수는 손목중심으로 비틀며, 左수로 右수 손목을 내려 누르는 듯이 내려서, 명치 정도에서

정지한 동작 장면. 左수와 명치와의 사이는 3,4촌 가량 떼어 놓는다. 즉 상도와 갑다. (제 237 호도 참조)

제 238 호도

제 12 번 동작

제 11 번 작품 (전번에서 촬영한 것)

11. 전번 동작에서 하채 右족에다 힘을 약간 주는 동시에,右수는 공격준비, 左수는 상도와 같이 앞쪽으로 손을 펴서 벋는다. 左수 높이는 자기 어깨 높이, 손등이 상향 몸향은 전방. (제 238 호도 참조)

12. 전번 동작에서 굽었던 右족을 앞쪽향하여 내어 디디며, 右족 전굴자세로, 右권 중단공격, 먼젓번 제 9, 10, 12, 13 번 동작은 연속적이고, 조금 속하게 하여야 한다. (제 12 번 동작 참조)

제 239 호도

제 13 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

13. 左족 중심으로 右족을 돌어 방어하며, 右족으로 돌아 후방향이 되며 右족 무릎으로 굽며 右수 하단방어 준비자세. (제 239 호도 참조)

제 240 호도

제 14 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

14. 전번 자세에서 右족을 제 2 선상 후방에다 힘있게 놓아 하체는 사고립 자세가 되며, 몸향은 右방, 얼굴향은 후방, 左수는 공격준비, 右수는 右족 하단방어, 그리고 상도와 같이 右수와 右족은 평행한다. (제 240 호도 참조)

제 241 호도

제 15 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

15. 하체 몸향은 그대로 두고,얼굴향이 전방 향이 되는 동시에 左右 양손이

몸앞에서 교차, 반동을 주며 右수는 공격준비, 左수는 손을 펴서 상도와 같이 어깨 높이로 벌어 둔다. (제 241 호도 참조)

제 242 호도

제 16 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

16. 상체는 그대로 두고, 左족 중심으로 右족을 들어 허리와 함께 반동을 주어 左쪽 향하여 방어, 左손바닥과 右발바닥이 합하게 하는 동작 즉 상도와 같다. (제 242 호도 참조)

제 243 호도

제 17 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

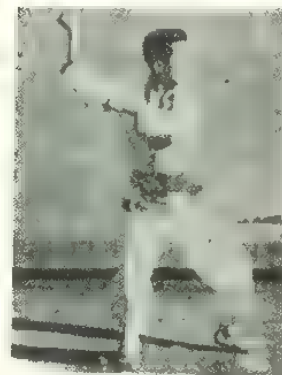
17. 전번에 들며 합한 右족을 제 2 선 전방에다 놓고 상도와 같이 사고텁 자세가 되는 동시에, 左손바닥과 右팔굽이 상도와 같이 합하여 손높이는 명치 정도, 명치와 팔 사이 간격은 5,6 촌정도 , 몸향은 左방향, 즉 상도와 같다.

(제 243 호도 참조)

제 244 호도

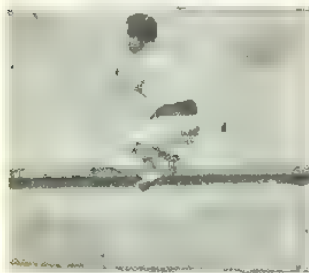
제 18 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

18. 右족은 그대로 두고, 左족을 전방으로 끌어 右족 뒤로 교차하며, 몸을 낮추고 측면 양수 상단 방어자세가 된다. 몸향 左방, 얼굴향 전방, 左수 높이는 右수 팔굽 위가 되지 않도록 左수는 명치서 약간 떨어지도록, 즉 상도와 같다. (제 244 호도 참조)

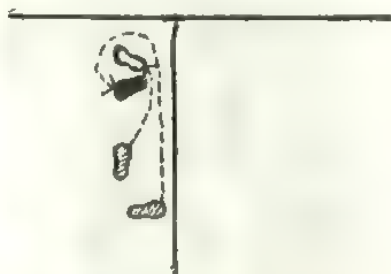
제 245 호도

제 19 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

18. 右족 중심으로 얼굴향을 후방으로 돌리고, 몸향은 그대로 모았던 左족을 후방 제 2 선상에 내어 놓으며, 상체는 그대로 전신을 전번에 쪼그렸던 것을

활짝 펴며, 상도와 같은 자세가 된다. (제 245 호도 참조)

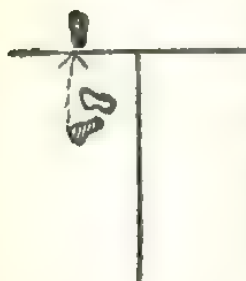
제 246 호도

제 20 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

20. 전번 자세에서 제 2 선 후방을 향하여 힘껏 높고 멀리 뛰며, 공중에서 左측으로 돌며, 몸전면이 右방향이 되며, 공중에서 쌍수 하단방어 준비 자세를 취한다. (제 246 호도 참조)

제 247 호도

제 21 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

21. 전번 동작에서 제 2 선상에 右방향으로 떨어지며 쌍수 하단 방어자세를 취하는 동시에, 상도와 같이 右족 앞쪽 左족 뒤쪽으로 교차하여 상도와 같이 몸을 낮추고 발과 손 간격은 1尺 정도. (제 247 호도 참조)

제 248 호도

제 22 번 동작

제 23 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

22. 左족 그대로 두고, 右족을 제 2 선상 후방으로 일보 전진하여 右족 전굴자세로 右수 양수 상단방어 자세, 즉 먼젓번 제 7 번 동작과 위치 방향만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 22 번 동작 참조)

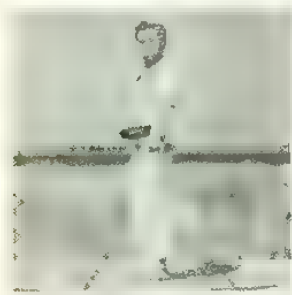
23. 그 자리서 뒤로 돌아서며 전방향이 되며, 左족 전굴자세가 되는 동시에, 상도와 같이 右수를 펴서 하단 관수공격, 이때 허리를 틀어 잘 써야 한다. 左수는 상도와 같이 右쪽 어깨 앞으로 펴서 당긴다. 몸과 손은 약간 떼어야 한다. (제 248 호도 참조)

제 249 호도

제 24 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

24. 전번 동작에 그 자리서 하단공격한 右수는 떼어 右쪽 상단방어, 상도와

갈이 左수는 하단방어가 되는 동시에, 右족 후굴 자세가 되고, 몸향은 右방, 얼굴향은 전방향. (제 249 호도 참조)

제 250 호도

제 25 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

25. 그 자리서 그대로 상도와 갈이 右족은 그대로 左족을 끌어 右족에 합하며 몸을 펴고 유유히 선다. 이 동작은 서서히 유유히 하며, 이것도 일종의 준비자세로 볼 수도 있는 동작으로,정신을 안정하고 호흡과 휴식을 취한다. (제 250 호도 참조)

제 251 호도

제 26 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

26. 전번 동작에서 안정이 된 자세로부터 합한 양발을 그 자리서 비틀어 左족으로 틀아 몸향이 左방이 되고, 상도와 갈이 몸을 펴서, 左수를 右수와 갈이 들어 방어태세를 취하며, 상도와 갈이, 左족 앞쪽, 右족 뒤쪽으로 교차되어 얼굴향은 전방 향이 된다. (제 251 호도 참조)

제 27 번 동작　　　　제 28 번 동작

27. 전번 동작에서 右족을 제 2 선 전방으로 내어 놓으며 右족 전굴자세가 되며, 먼젓번 제 23 번 동작과 방향 左右만 다르고, 그 외는 다 같다. (제 27 번 동작 참조)

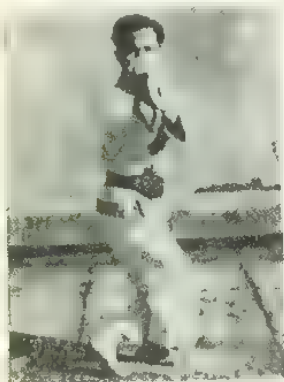
28. 전번 동작에서 먼젓번 제 24 번 동작과 방향과 左右만 반대가 되고, 그 외는 다 같다. 그리고, 左족을 그대로 두고, 右족을 끌어 준비자세로 다시 돌아와서 끝이 난다. (제 28 번 동작 참조)

제 10 절　밧 사 이

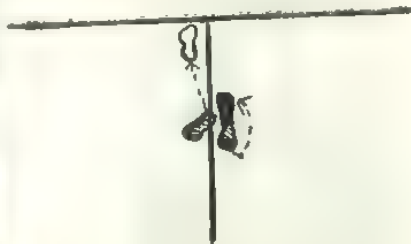
제 252 호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

1. 이것은 준비자세로서, 발은 두 발을 상도와 같이 모아 右수는 주먹을 쥐고 左수는 펴서 상도와 같이 양수를 하부로 펴고 右권을 左손으로 덮는 듯이 마주 가볍게 잡고, 단전과 손 사이는 약 6, 7촌 정도 간격을 두고, 정신과 몸을 안정한다. (제 252 호도 참조)

제 253 호도

제 2 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

2. 제 2선 전방향하여, 右족 일보 전진하며, 左족은 굽어 右족 뒤에다 교차하여, 몸을 낮추고 몸은 옆으로 두고, 右수는 안으로부터 상도와 같이 상단방어, 左수는 右수에 수반하여 펴서 右수 팔목 안쪽면에다 밀어붙인다. (제 253 호도 참조)

제 254 호도

제 3 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

3. 右족 발은 그 자리에다 두고, 左족으로 돌아 후방을 향하여 左족을 일보 후방으로 내어 놓으며, 左족 전굴자세로 상도와 같이 안으로부터 左수 상단방어. (제 254 호도 참조)

제 255 호도

제 4 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

4. 하체는 그대로 두고, 左수를 공격준비 하고, 右수는 허리와 함께 左수와 교차하여, 반동을 주며 안으로부터 상도와 같이 상단방어 자세가 된다. 제 3, 4 번 동작은 연속하여, 속하게 하여야 한다. (제 255 호도 참조)

제 256 호도

제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

5. 그대로 전방을 향하여 돌아서며, 右족 전굴로 변하며, 右수는 공격준비,

左수는 밖에서 안으로 향하여 허리와 함께 상도와 같이 상단방어 자세가 된다. 즉 전번 동작과 방향, 左右만 다르고 그 외는 동일하다. (제 256 호도 참조)

제 257 호도

제 6 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

6. 그 자리서 그자세 그대로 左右를 교차하여, 반동을 주며, 상도와 같이 左수는 공격 준비, 右수는 안에서 상단방어 자세가 된다. 즉 먼젓번 제 3 번 동작과, 방향, 左右만 다르고, 그 외는 동일하다. 제 5, 6 번동작은 연속하여 속하게. (제 257 호도 참조)

제 258 호도

제 7 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

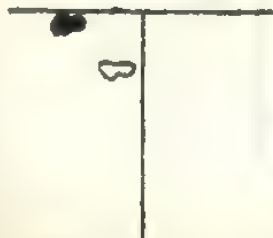
7. 左족 左手는 그대로 두고, 左족 중심으로, 右쪽으로 돌아, 右족을 右 제1

선 상으로 이동하는 자세인데, 이때 右수를 상도와 같이 내리며 몸을 앞으로 굽히는데, 그 이유는 右수로 하단 즉 발공격시 밑에서 들어 방어하는 것이기 때문이다. 이때 중심에 주의 할 것. (제 258 호도 참조)

제 259 호도

제 8 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

8. 전번 자세에 완전히 돌아 右족을 右 제 1 선 상에 놓고 右족 전굴이 되는 동시에, 상도와 같이 右수 밖에서 안으로 상단 방어자세를 취한다. 즉 먼젓번 제 6 번 동작과 위치 방향만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 259 호도 참조)

제 260 호도

제 9 번 동작　　제 10 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

9. 그 자리서, 그대로 左右수를 교차하여, 반동을 주며, 제 5 번 동작과 동일한 자세를 취하되, 다만, 방향과 위치만 다를 뿐이다. (제 9 번 동작 참조)

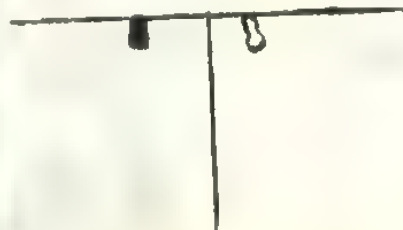
10. 그 위치, 그대로서 몸을 돌리어 전방향으로 변하면서, 사고텁 자세를 취하는 동시에 右수 공격준비, 左수를 명치 앞에 상도와 같이 수평으로 십고, (손등 상향) 정시 한다. 左수와 명치 사이는 4,5 촌 정도. (제 260 호도 참조)

제 261 호도

제 11 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

11. 완전한 그 위치 그자리에서 左수만 손을 펴서 어깨 높이 정도로 상도와 같이 전방향 하여 편친다. 즉 전방에서 잡으려고 하는 동작이다. (제 261 호도 참조)

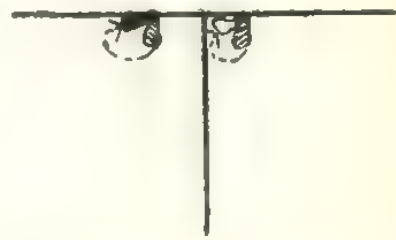
제 262 호도

제 12 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

12. 전번 동작에서 그 위치,그대로 펴었던 左수를 힘있게 당기어 공격준비, 右수를 전방향 하여, 상도와 같이 중단공격, 몸향은 전방. 이 제 10, 11, 12 번동작은 연속하여 속하게 하여야 한다. (제 262 호도 참조)

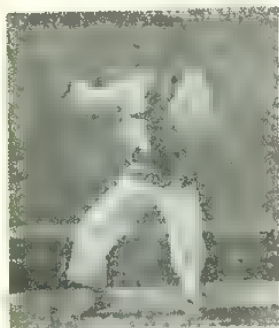
제 263 호도

제 13 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

13. 그 위치서 그대로 몸을 돌어,즉 허리를 써서 左쪽 전굴로 변하는 동시에, 右수 안에서 밖으로 막기(상단) 자세로 되는데, 이 동자은 특히 앞쪽이 아니고 측면이 되므로 시선과 중심에 주의하여야 한다. 이때에 뒷발 즉 右쪽 뒤꿈치가 뜨지 말고, 다리가 굽지 않도록 할 것. (제 263 호도 참조)

제 14 번 동작 　　제 15 번 동작

14. 전번 자세대로 그 위치에서 다시 사고텁자세르 변하며 (전방향), 左수 중단공격,즉 먼젓번 제 12 번 동작과 左右만 반대되고 그 외는 다 같다. (제 14 번 동작 참조)

15. 전번 자세 그 위치서 右족 전굴자세로 변하며, 먼젓번 제 13 번 동작과 左右만 반대이고, 그 외는 다 동일하다. 제 13, 14, 15 번 동작은 연속하여 속하게. (즉 제 10, 11, 12, 13, 14, 15 번의 여섯 동작은 연속된 동작이다.) (제 15 번 동작 참조)

제 264 호도

제 19 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

16. 左족을 右족편으로 반보 정도 다가 놓고 제 2 선상으로 右족 일보 전진 左족 후굴, 右수 중단 수도, 즉 평안 2단 제 10 번 동작과 동일하다. (제 264 호도 참조)

제 17 번 동작　　　제 18 번 동작

17. 左족 제 2 선상으로 일보 전진하며, 右족 후굴 左수 중단 수도자세, 즉 먼젓번 평안 2단 제 11 번동작과 동일하다. (제 17 번 동작 참조)

18. 右족 제 2 선상으로 일보 전진하며, 左족 후굴, 右수 중단 수도 자세, 즉 전번 동작과 위치, 방향, 左右만 반대가 되고, 그 외는 다 동일하다. (제18번 동작 참조)

제 265 호도

제 19 번 동작

19. 左족은 그대로 두고, 右족을 일보 후진하며, 右족 후굴로 변하는 동시에 左수 중단 수도 자세로 변한다. 즉 먼젓번 제 17 번 동작으로 다시 돌아가는 것이다. 이때에 左右수는 그자리서 그대로, 左수는 펴고, 右수는 당기어 상도와 같이 된다. (제 265 호도 참조)

제 266 호도

제 20 번 동작

20. 그 위치서 몸을 틀며, 右족 허리를 앞으로 틀리어 左족을 굽히며 몸을 낮추고, 右족은 자연지으로 굽어 左족에 모아 상도와 같이 교차립이 되며, 양수도 교차하여 상도와 같이 펴서 모아, 상단을 방어한다. 右수 앞, 右족 뒤,

몸은 측면향. (제 266 호도 참조)

제 267 호도

제 21 번 동작

21. 전번 자세에서 右족 중심으로 右족으로 전방향하여 옆 뻗어차기 발공격을 하는 동시에, 상도와 같이 양수는 주먹을 쥐어 당기어 상도와 같이 된다. 몸향은 左방 향. (제 267 호도 참조)

제 268 호도

제 22 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

22. 옆 뻗어찬 右족을 제 2 선상에 놓으며, 시선이 후방향이 되며, 右족 후굴, 左수 중단 수도 자세가 된다. 몸향은 左방, 얼굴향은 후방. (제 268 호도 참조)

제 269 호도

제 23 번동작

제 24 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

23. 左족 그대로 두고, 右족이 제 2 선 후방 향하여 일보 전진하며, 左족 후굴, 右수 중단 수도 자세가 된다. 전번과 위치, 방향, 左右만 반대가 되고 그 외는 동일하다. (제 23 번 동작 참조)

24. 左족은 그대로 두고, 右족을 左족에다 끌어 모으고, 동시에 양수도 모아서 상도와 같이 한다. 양손 등이 앞쪽, 몸향은 후방향, 몸은 펴서 정립하고, 단전과 손 사이는 3 촌 정도, 행동을 서서히 유유히 한다. (제 269 호도 참조)

제 270 호도

제 25 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

25. 그 위치와 자세는 그대로, 양수권을 위를 향하여, 일직선으로 올려서 상도와 같이 상단 양수 공격자세를 취한다. (제 276 호도 참조)

제 271 호도

제 26 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

26. 그 위치 그 자세에서 힘을 주어 양권만 4, 5 촌 정도 左右로 벌리었다가, 양수를 크게 左右쪽으로 유유히 돌리어 상도와 같이 右족만 일보 전진하여, 右족 전굴이 되는 동시에 양수는 상도와 같이 된다. (제 271 호도 참조)

제 272 호도

제 27 번 동작 (左방에서 촬영한 것)

27. 전번 동작에서 右족 전굴자세와 중심은 그대로 유지하며, 제 2 선상 후방 향하며, 右수 중단공격, 左수 공격준비 자세가 된다. 몸전면이 후방 향. (제 272 호도 참조)

제 28 번 동작　　제 29 번 동작　　제 30 번 동작

28. 그 자리에서 몸을 左쪽으로 돌려 반대향 전방향이 되며, 左족 전굴이 되며, 먼젓번 평안 5단 제 23 번 동작과 동일하다. (제 28 번 동작 참조)

29. 그 자리서 먼젓번 평안 5단 제 24 번 동작과 동일하다. (제 29 번 동작 참조)

30. 그자리에서 右족 그대로 두고, 左족을 右족에다 모아 기립하여, 먼젓번 평안 5단 제 25 번 동작과 동일하다. 몸향은 右방, 얼굴향은 전방, 행동은 서서히 한다. (제 30 번 동작 참조)

제 31 번 동작　　제 32 번 동작　　제 33 번 동작

31. 左족은 그대로 두고, 右족을 들어 전방 방어하고, 즉 먼젓번 평안 5단 제 13 번 동작과 위치, 방향만 다르고, 그 외는 동일하다. (제 31 번 동작 참조)

32. 몸향은 左방, 얼굴향은 전방이 되고, 먼젓번 평안 5단 제 14 번 동작과, 위치, 방향만 상이하고, 그 외는 동일하다. (제 32 번 동작 참조)

33. 먼젓번 평안 5단 제 15 번 동작과 위치 방향만 상이하고 그 외는 동일하

다. (제 33 번 동작 참조)

제 34 번 동작　　　　제 35 번 동작

34. 먼젓번 평안 5단 제 16 번 동작과, 위치, 방향만 다르고, 그 외는 동일하다. (제 34 번 동작 참조)

35. 먼젓번 평안 5단 제 17 번 동작과, 위치, 방향만 상이하고 그 외는 동일하다. (제 35 번 동작 참조)

제 273 호도

제 36 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

36. 위치와 하체 자세는 그대로 두고, 左수는 그 자리서 그대로 주먹만 쥐고 힘만 주고 右수는 하단 방어, 우수와 국부 사이는 4촌 정도. 몸향은 右방. (제 273 호도 참조)

제 274 호도　　　　제 38 번 동작

제 37 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

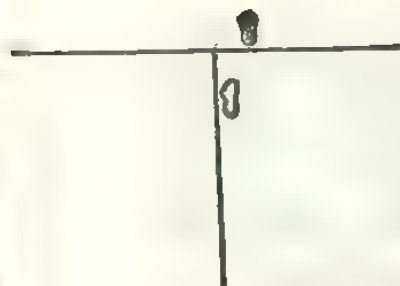
37. 전번 동작과 손만 左右반대가 된다. (제 274 호도 참조)

38. 먼젓번 제 36 번 동작과 동일하다. 제 36, 37, 38 번 동작은 연속하여 속하게 한다. (제 38 번 동작 참조)

제 275 호도

제 39 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

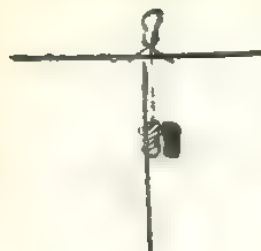
39. 몸을 후방으로 향하는 동시에, 右족 전굴 자세가 되며, 左수 공격준비, 右수는 상도와 같이 잡는다. 손등 앞쪽향, 명치와 손 사이는 4촌 가량 (제 275 호도 참조)

제 276 호도

제 40 번 동작 (右방에서 촬영한 것)

40. 전번 위치,그 자세로서 양수를 앞쪽향(후방향)하여 양권 공격. 즉 상도와 같이 左수 상단, 右수 하단, 양수 손바닥쪽이 서로 향하고, 몸을 약간 뉘면서 左右권 단 사이는 일직선. (제 276 호도 참조)

제 277 호도

제 41 번 동작 (후방에서 촬영한 것)

41. 左족은 그대로 두고,右족을 끌어 左족에다 상도와 같이 합하고,후면향하여 정립하는 동시에 右수 공격준비, 左수는 상도와 같다. 먼젓번 평앙 5단 제 3 번 동작과 위치, 방향만 상이하고, 그 외는 동일하다. 여기서는 손등이 앞을 향하는 것도 다르다. (제 277 호도 참조)

42. 그 자리서 右족은 그대로 두고,左족을 들어 방어하여 가며,후방 향하여 일보 전진하며, 먼젓번 제 40 번 동작과 左右만 반대고, 그 외는 다 동일하다. (제 42 번 동작 참조)

43. 먼젓번 제 41 번동작과 左右만 반대고 그 외는 동일하다. (제 43 번 동작 참조)

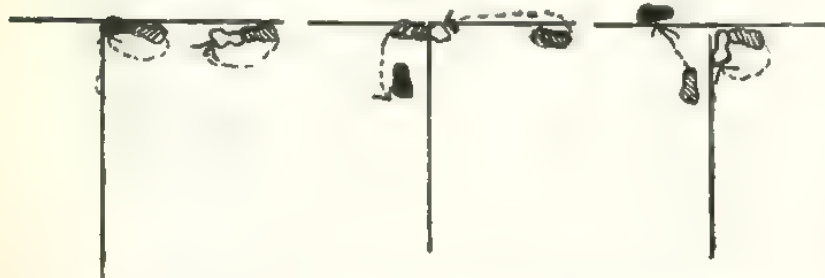
44. 먼젓번 제 40 번 동작과 左右만 반대고, 그 외는 동일하다. (제 44 번 동작 참조)

제 278 호도

제 45 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

45. 右족 중심으로 左쪽으로 돌며,左족을 左 제 1 선상에 이동하여 놓고, 左족 전굴이 되는 동시에 양수는 교차하여 반동을 주며, 左수는 공격준비, 右수는 안에서 밖으로 향하여 하단방어, 이때는 몸을 틀고 허리를 써서 몸을

낮추고, 하단을 붙어막는 것이기 때문에 꿧발은 들고 굽혀도 좋다. (제 273 호도 참조)

제 46 번 동작 　　 제 47 번 동작 　　 제 48 번 동작

46. 그 자리서 몸을 틀어 전번 동작과 左右 반대가 되고, 방법 요령은 동일하다. (제 46 번 동작 참조)

47. 左족을 右족 있는 곳으로 반보정도 끌어 이동하여 놓고,右족을 제 2 선상에 이동하여 놓고, 左족 후굴로, 右수 중단 수도 자세가 된다. 몸향 左방. 얼굴향은 전방. (제 47 번 동작 참조)

48. 左족 그대로 두고 右족을 이동하여,右 제1선상에 이동하여,左족 후굴로 右수 중단 수도 자세가 된다. 몸향 전방, 얼굴은 右 향.(제 48 번 동작 참조)

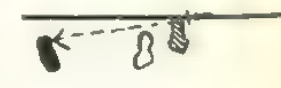
제 49 번 동작 　　 제 50 번 동작

49. 右족을 끌어서 左족 있는 곳에다 끌어다 놓고,左족은 이동하여, 제 2 선

상에 놓고, 右족 후굴자세로, 左수 중단 수도 자세가 된다. 몸향이 右방. 얼굴향이 전방. (제 49 번 동작 참조)

50. 전번 자세에서 서서히 左족을 끌어 右족에 합하며,시작할 때와 꼭 같은 준비자세로 다시 돌아와 완전 안정한 후 끝이 난다. (제 50 번 동작 참조)

제 11 절 나이한찌 초단

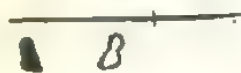
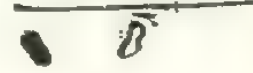
제 279 호도 　　 제 280 호도 　　 제 281 호도

제 1 번 동작 (전방에서 촬영한 것) 　　 제 2 번 동작 (전방에서 촬영한 것) 　　 제 3 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

1. 이 형의 준비자세는 좀 달라서,먼젓번 빳사이 형과 전부 동일하나,손 잡는 점만 다르다. 즉 양수를 펴서 상도와 같이 양 손등을 전면으로 모아 左수를 상부에다 두고 양수를 상호 교차하고 준비자세를 한다. (제 279 호도 참조)

2. 右족을 그대로 두고,左족을 이동하여 右족 앞을 넘어 상도와 같이 교차하며, 시선만 右족을 향한다. 몸을 약간 낮추며, 중심을 안정하고, 양수로

전방에 대한 국부를 보호하는 요령임. 행동을 서서히 한다. (제 280 호도 참조)

3. 左족을 그대로 두고,右족을 右방향하여 일보 횡진(힘있게 짓쩡는다)하며 기마자세가 되는 동시에, 양수를 교차하여 반동을 주며 상도와 같이 右수는 손을 펴서(손바닥 전방향—잡는 형식 불고), 左수는 공격준비 몸향과, 시선은 右방. (제 281 호도 참조)

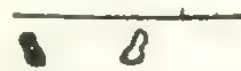
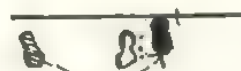
제 282 호도 제 283 호도 제 284 호도

제 4 번 동작 (전방에서 촬영한 것) 제 5 번 동작 (전방에서 촬영한 것) 제 6 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

4. 그 자리 그자세(기마자세)로서 左쪽 허리를 右방으로 틀어 左手 팔굽으로 右방 공격, 右수는 펴서 左수 팔굽에 접한다. 즉 右수로 右방 적을 잡아 당기며, 左팔꿉으로 공격하는 장면이다. 이때에 시선과 중심의 고정과 상체의 정확과, 하체 기마자세의 완전에 주의할 것. (제 282 호도 참조)

5. 하체는 그자리 그대로 고정하고,시선을 뒤쪽 즉 左방을 향하여 (뒤의 적을 감시하는 요령) 돌리고, 右수는 상도와 같이 공격준비, 左수는 상도와 같이 전방 명치 방어, 명치와 左수 사이는 3, 4촌 정도, 손등은 전방향 즉 전방 중단을 방어하며, 左방 적을 감시하는 장면. (제 283 호도 참조)

6. 전번 동작에서 左수만 左방 하단 향하여 방어하는 동작, 左수와 左족은

평행한다. 즉 제 4, 5, 6 번 3 동작은 연속적으로 속하게 한다. 그러나, 하나 하나 절도 있게 하여야 한다. (제 284 호도 참조)

제 285 호도 제 286 호도 제 287 호도

제 7 번 동작 (전방에서 촬영한 것) 제 8 번 동작 (전방에서 촬영한 것) 제 9 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

7. 전번 그자리 그자세로서 양수만 사용, 즉 左수는 공격준비, 右수는 상도와 같이 전방 명치방어, 명치와 右수 사이는 3, 4촌 정도, 손등은 상향이 되고, 행동은 서서히 무겁게 한다. (제 285 호도 참조)

8. 左족은 그대로 두고, 右족을 이동하여 左족의 앞을 넘어 일보 횡진하여 교차하고, 중심을 안정하고 몸향 시선 상체 양수는 그대로 둔채 행동한다. (제 286 호도 참조)

9. 右족은 그대로 두고, 左족을 이동하여 左방으로 일보 횡진하며 (左족을 힘있게 뻗어 놓고) 기마자세가 되는 동시에, 左수는 그대로 두고, 상도와 같이 右수를 그대로 세워 안으로부터 상단 방어자세가 된다. 몸향과 시선은 전방. 右손등 전방향. (제 287 호도 참조)

10. 하체 몸 시선 향은 그대로 두고, 左수는 左쪽 어깨앞으로 당기고(몸과 손 사이는 3 촌) 左수는 상도와 같이 하단을 방어한다. (국부와 左수 사이는 3, 4촌 정도) (제 288 호도 참조)

제 288 호도 　 제 289 호도 　 제 290 호도

제 10 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　 제 11 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　 제 12 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

11. 상도와 같이 몸 시선 하체의 자세 위치는 그대로 두고, 右수로 右방 측면 하단 방어(右수와 右족 사이는 평행이고 8, 9촌 정도) 左수는 상도와 같이 左방 측면 상단방어 자세가 된다. (제 289 호도 참조)

제 291 호도 　 제 292 호도 　 제 293 호도

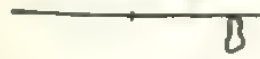
제 13 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　 제 14 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　 제 15 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

12. 상도와 같이 몸 시선 하체의 자세 위치는 그대로 두고, 양수만 사용하되, 左수는 상도와 같이 전방 상단 방어, 右수는 명치 중단 방어 (명치와 右수 사이는 3, 4 촌) 左수는 팔꿉 밑에 접하고 손등이 상향. (제 290 호도 참조)

13. 시선을 左방으로 향하며, 상체 양수는 그대로 두고, 右족을 중심으로 상도와 같이 左족을 들어 右족 무릎으로 접하고 그대로 평을 준비를 취한 자세. (제 291 호도 참조)

14. 전번 동작에서 左족을 원 위치로 향하여 직선으로 힘있게 짓찧어 놓으며, 기마립자세가 되는 동시에, 右족 허리를 틀어 左방 향하여 左수로 상단 방어, 右수는 상도와 같이 자세를 취하여 조력 역할을 한다. 이때 하체 자세와 중심에 주의할 것. (제 292 호도 참조)

15. 하체의 위치 자세는 그대로, 상체와 양수는 상도와 같이, 전번 동작자세 그대로의 것으로 고개만 틀리어 시선만 右방향 한다. (제 293 호도 참조)

제 294 호도 　 제 295 호도 　 제 296 호도

제 16 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　 제 17 번 동작 (전방에서 촬영한 것)　 제 18 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

16. 전번 자세에서 左족 중심으로 서서, 右족만 들어 左족 무릎 근처에 접한동작. 몸향은 전방. (제 294 호도 참조)

17. 전번에 든 右족을 그대로 원위치로 향하여 일직선으로 힘있게 내리 짓찧어 놓고, 기마자세가 되는 동시에 시선과 양수는 그대로 두고, 左족 허리를

右방으로 틀어, 左수로 右방 상단방어, 이때에 左수 손등은 右방향, 특히 하체 자세와 중심에 주의할 것. (제 295 호도 참조)

18. 하체 위치와 자세는 그대로 두고, 상체는 전방 향이 되고, 시선은 左방향이 되는 동시에, 양수는 상도와 같이 된다. 즉 먼젓번 제 5 번 동작과 동일하다. (제 296 호도 참조)

제 297 호도

제 197 번 동작 (전방에서 촬영한 것)

19. 하체 몸향 시선은 그대로 두고, 즉 기마자세로 몸향 전방, 시선 左방으로, 양수 동시에 左수는 左방 향하여 정권공격. 右수는 상도와 같이 명치 중단방어. 명치와 右수 사이는 5, 6 촌 정도. (제 297 호도 참작)

제 20 번 동작 제 21 번 동작 제 22 번 동작

20. 먼젓번 제 3 번 동작과 위치 시선 左右만 반대고 그 외는 동일하다. (제 20 번 동작 참조)

21. 먼젓번 제 4 번 동작과 위치 시선 左右만 반대고 그 외는 다 동일하다. (제 21 번 동작 참조)

22. 먼젓번 제 5 번 동작과 위치 시선 左右만 반대고, 그 외는 동일하다. (제 22 번 동작 참조)

제 23 번 동작 제 24 번 동작 제 25 번 동작

23. 먼젓번 제 6 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고, 그 외는 동일하다. (제 23 번 동작 참조)

24. 먼젓번 제 7 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고, 그 외는 동일하다. (제 24 번 동작 참조)

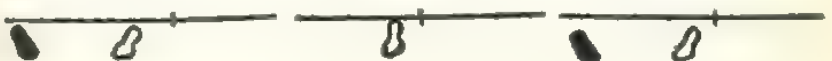
25. 먼젓번 제 8 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고, 그 외는 동일하다. (제 25 번 동작 참조)

제 26 번 동작 제 27 번 동작 제 28 번 동작

26. 먼젓번 제 9 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고, 그 외는 동일하다. (제 26 번 동작 참조)

27. 먼젓번 제 10 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고, 그 외는 동일하다. (제 27 번 동작 참조)

28. 먼젓번 제 11 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고, 그 외는 동일하다. (제 28 번 동작 참조)

제 29 번 동작 제 30 번 동작 제 31 번 동작

29. 먼젓번 제 12 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

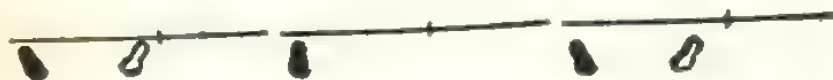
(제 29 번 동작 참조)

30. 먼젓번 제 13 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 30 번 동작 참조)

31. 먼젓번 제 14 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 31 번 동작 참조)

제 32 번 동작　　제 33 번 동작　　제 34 번 동작

32. 먼젓번 제 15 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 32 번 동작 참조)

33. 먼젓번 제 16 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 33 번 동작 참조)

34. 먼젓번 제 17 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 34 번 동작 참조)

제 35 번 동작　　제 36 번 동작　　제 37 번 동작

35. 먼젓번 제 18 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 35 번 동작 참조)

36. 먼젓번 제 19 번 동작과 위치 시선 左右만 반대이고 그 외는 동일하다.

(제 36 번 동작 참조)

37. 전번 자세에서 左족은 그대로 두고 右족을 左족에다 끌어 발을 모아 정립하며, 손도 합하여 먼젓번 제 1 번 동작과 동일하게 준비자세로 되어 안정한 후 끝난다. (제 37 번 동작 참조)

제 5 편 대　련　법

제 1 장 개　　론

대련 실기면에 있어서 첫째로, 기초 대련법 (완전 약속대련), 둘째로, 삼수식 대련 (약속대련), 세째로, 일수식 대련 (약속대련의 진보), 네째로, 일수식 복식법 (반 약속대련), 다섯째로, 자유 대련 (비 약속대련),

이상과 같은 종류와 순서로 기재하고, 그리고 상기한 바 모든 대련법에 있어서, 기초적 방식만 추려 기재하게 되는 만큼 각 수련자는 이 기초법을 토대로하여 응용, 변화, 발달시켜 수련하여주기 바란다.

그리고 실지로 대련할 때에 그 동작을 밝히 표시하기 위하여 쓰고 있는 용어(用語)와 표시법을 다음과 같이 명시한다.

① 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 / 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10 의 수자와, (陰), (陽), (左), (右), (奇) (甲) (乙)은 한글 표시를 아니하고 한자 그대로 사용한다.

② (가) 공수(攻手) 즉 선수(先手)를, (陽수) 라고 한다.

(나) 방수(防手) 즉 후수(後手)를, (陰수)라고 한다.

(다) 반격수(反擊手)를 (奇)라고 표시한다.

다음으로 대련동작을 명시하는 사진 표시에 있어서, 각각 동작에 따라서는 陽수와 陰수의 위치 또는 방향이나, 특히 삼수식 대련에 있어서는 처음 시작할 때의 陽수와 陰수의 위치나 순서가 변동한 상태로 되어 있을 경우가 있다. 즉 처음의 陰수가 마지막 반격수가 되어야만 하는데, 처음 시작때의 陰수가 마지막에 陽수의 입장이 되어 반격당하는 장면으로 되어 있는 경우가 있다. 이것은 사진촬영 관계상 이러한 현상이 발생한 것이므로 독자 여러분은 많은 양해와 더불어 독서시에는 주의하여 보아주기 바란다.

그다음 보신법(保身法)은, 이 대련법 속에 포함하지 않고, 이 후에 별도로 기재하려 한다.

제 2 장 대련의 의의(意義)

대련에 대한 의의는 깊다. 그리고 대련의 모체는 "형"인 것임이 원칙이다. 형은 자기자신 혼자서 행동하는 것이나, 대련은 실제적으로 다른 사람인 상대방을 확정하여 가지고 행동하는 만큼, 내모적으로나 외모적으로나 뜻밖의 사태를 체험하며 취미를 맛보게 되는 것이다. 세간에는 대련이라면 혹 다른 사람에 대한 때리는 방법이나 연습하는 듯한 경솔한 마음으로 하거나, 당수도를 수련한다는 가면을 쓰고 연습이나 4, 5개월간 하여 외부에 나가 이용하여 보겠다는 따위의 천박한 생각, 또는 한가한 시간을 친구와 함께 와서 유희적으로 생각하는 등 빈약한 정신으로 대하는 사람도 있으나, 이는 유감천만이라 아니할 수 없으니, 대련은 결코 그러한 것이 아닌 것이다.

옛적부터 당수도는 선수가 없다 하였다. 그렇다고 하여 소극적이고 무능력한 것을 의미하는 것은 아니다. 나는 대련에 있어서 먼저 공격하는 사람을 양(陽수) 막는 사람을 음(陰수)이라 정하고 말을 진행하려 한다.

그는 즉 당수도에 통한 사람은 막는 것이 공격이 될 수도 있는 것이요, 공격이 막는 것도 될 수 있는 자유자재인 것이다. 그것은 이책 처음에 기재한 음양 일환이라는 근본정신에도 부합되는 것이며, 또 고대 손자(孫子)도 "凡戰者以正合 以奇勝"이라는 말을 하였다. 즉 음양에는 전후가 없고 평인으로는 동정의 분별을 가리지 못하며, 투쟁의 승패는 奇와 正간에 있으니, 奇變正(기변정)이요. 正變奇(정변기)로되 이도의 진리를 모르고 최후의 승리가 있으리요, 이는 전문적이므로 후편에 기재하려 하였으나, 대련의 남용을 막기 위하여 우선 간단히 기록하니 명심하기 바란다.

생명이 있는 형을 습득하여 그 생명을 실제적으로 활용하는 것이다. 그러므로 이 생명은 어디까지나 형인 것이며, 대련 그 자체가 생명은 아닌 것이다. 그리하여 이 정신에 입각하여 형의 요소를 살려 신중하고 정확을 기하

여 순서적으로 공을 조급하게 굴지말고 상호간에 예의와 겸양 등의 정신수양상 모든 미덕을 발휘하여 성의껏 노력하여 소기의 목적을 달성하기를 원한다.

이것이 바로 화랑도의 정신이요, 또한 당수도 정신의 발로인 것이다.

제 3 장 대련 실시의 시기

이 문제에 대해서는 각각 다소 의견이 다르게 된다. 그러나, 저자로서는 그 기간을 너무 조급하게 하지도 않고, 너무 연장하려 하지도 않는다. 그 이유는 여러번 적는 바이지만 너무 일찍 대련에 들어가면, 기초동작 즉 원형이 제대로 되지 않고, 힘이나 정확성이나 중심의 이동 등이라도 본궤도에 오르지 못한만큼 대련이 올바로 될 리도 없거니와, 무리로 대련행동을 한다 하더라도, 그 동작은 이치에 당하지도 않는 유치한 "자기 류"가 되고 말 것이다. 그 "자기 류"가 정당한 것이며 또 그것이 장래에 좋은 진보 결실을 가져온다면 재언은 필요 없으나, 결국은 일시적인 것에 불과하고 최후의 진리를 파악하지 못하기 때문이다.

그리고 너무 늦은 것은 오히려 속한 것보다 낫다고 할 수 있으나, 취미를 획득하는 점에서나 형의 일일의 동작과 이치를 속히 획득함에 있어서 어느 정도의 형에 대한 취미와 형에대한 동작의 연관성 또는 그의 필요성을 느꼈을 때에는 당연히 대련으로 들어가 형과 대련을 겸양하여 상호 유기적으로 발달시킴이 당수도 근본정신에도 부합되어, 심신수련상으로 효과적이며 진보도 속하여 정당히 당수도의 목적달성에 이바지 되는 까닭인 것이다. 좀더 구체적으로 말하자면 보통 평상적으로 열심히 수련한다면 최저 반년은 경과한 후에 시작하는 것이 정상적이라 할 수 있으며, 이상적으로는 최저 일년 이상 후에 시작하는 것이 이상적이라 하겠다.

그러나 이것은 여러가지 점으로 실제적으로는 곤란한 일이다. 설사 늦게 대련을 시작하였다 하더라도 기초가 확립되지 못(빈약)한 사람보다 끝에 가서는 우수하게 되는 것이 사실이다.

그러므로 이러한 정신으로 대련에 들어가면 조속히 정확하게 형을 모체로

하여 수련하여 주기 바란다.

제 4 장 원형과의 관련

대련이 형과 불가분의 관계가 있는 것만은, 이와 같이 재언을 요하지 아니하나, 특히 중요하기에, 한마디 하려 한다. 여러번 쓴 것이 있어서 대련시의 일거일동이 다 형에서 나온 것이니만큼 대련을 할때 한 동작을 행할 시라도 우선 그것이 어떤 형 어떤 동작에 속함인지를 생각한 후, 그 동작 그 본 이념을 대련에 옮기어 의의있는 대련을 하여야만 최후의 목적을 획득하게 되는 것이요, 원형의 각종 각색의 행동을 음으로 양으로 판속 응용하여 유기적으로 활용하여 대련을 하기 바란다.

제 5 장 대련할 때의 주의사항과 八대 요소

대련은 문자 그대로 타인을 상대로 하는만큼 각별한 주의가 필요하며, 또 그러하여야만 한다. 무엇보다도 당수도의 본정신을 일시라도 망각하지 않을 것 단순히 공방에만 정신을 몰두하지 않을 것. 야심을 포기할 것. 성심성의껏 열심히 노력 행동할 것. 예의를 존중할 것. 공을 급하게 굴지 말 것. 순서를 밟아 연습할 것. 거리와 힘을 조정 동작하여 사고 없도록 주의할 것. 대련시도 형 행동시와 동일하게 동작을 크게 힘있게 습득하여야 체육향상상 효과적이요, 실용시에 효과도 발휘하게 되는 것이다.

다음에 대련시의 팔대요소를 기입하기로 한다.

1. 기압(氣壓)
2. 중심(重心)의 이동
3. 시선(視線)
4. 거리(距離)의 조정(調正)
5. 방공(防攻)의 정확성(正確性)
6. 힘의 강약(强弱)
7. 호흡(呼吸)의 조정
8. 체(體)의 신축(伸縮)

이상 팔개 항목인데 대련에는 항상 여기에 유의하여 동작하지 않으면 충분한 진보와 성과를 볼 수 없는 것이다.

그러므로 항상 이에 주의하여 건전한 수련을 원한다.

제 6 장 단련 실시법

제 1 절 기초 대련법

1. 상단 손쓰는 법

제 298 호도

경례 장면

제 299 호도

거리 조정 장면

● 자연스러운 자세로, 발은 준비자세 정도로 벌리고 마주보고 서서, 상호 경례를 한다.

이것은 무도 정신 기본 이념에 입각하여, 상호간의 예를 존중하는 것을 행동으로 표시하는 것이다.

그러하여 행동을 개시하기 전에는 반드시 상호간 경례를 실시한다. (제 298 호도 참작)

● 상호간의 행동을 개시하기 전에 행동에 유리하도록 거리를 조정함이 필요한 것으로, 상도와 같이 상호간 팔을 들어 서로 손끝이 팔꿈치 정도 닿도록 간격을 두면 적당하다. (제 299 호도 참작)

● 경례와 거리와 준비가 끝난 후에는, 상도와 같이 (陽수)가 좌수로 상대방 상단으로 향하여 공격하면 (陰수)는 허리를 뻬가며 우수로 반동을 주어서 수도로 안에서 밖으로 향하여 방어한다.

이와 같이 동일 위치에서 동일 요령으로 좌우 교대하여 실시하는데 가장 초보자로서 기본방식과 요령을 습득하기 위한 것이기 때문에 어디까지나 기초

제 300 호도

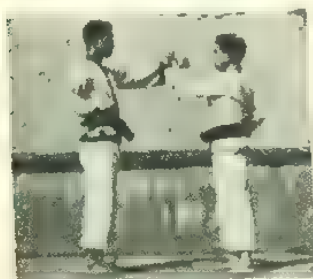
안에서 밖으로 막는 장면

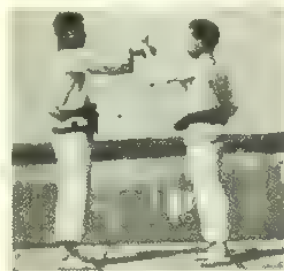
제 301 호도

밖에서 안으로 막는 장면

법을 토대로 하여 천천히, 힘을 주지 말고 상호 약속 하에서 순리적으로 하여야 한다. (제 300 호도 참작)

● 상도와 같이 (陽수)가 우수로 상대방 상단을 향하여 공격하면, (陰수)는 전번과 반대로 우수로 허리를 틀어 반동을 주어가며 밖에서 안으로 향하여 방어 한다. 그외 모든 요령은 전번과 동일하다. (제 301 호도 참작)

제 302 호도

손목으로 안에서 밖으로 막는 장면

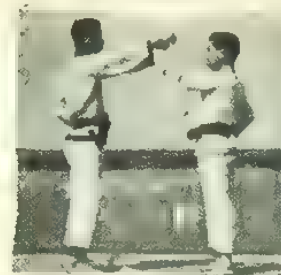
제 303 호도

손목으로 밖에서 안으로 막는 장면

● 상도와 같이 (陽수)가 좌수로 상대방 상단을 향하여 공격하면,(陰수)는 좌수로 상도와 같은 자세로 손목으로 안으로부터 밖으로 향하여 방어한다.

그외 요령은 전번과 동일하다. (제 302 호도 참작)

● 상도와 같이 (陽수)가 右수로 (陰수)의 상단을 향하여 공격하여 왔을 때, (陰수)는 左수 손목으로 밖에서 안으로 향하여 방어한다.

그외 요령은 전번과 동일하다. (제 303 호도 참작)

제 304 호도

밑에서 받아막는 장면

제 305 호도

앞에서 밖으로 막는 장면

● 상도와 같이 (陽수)가 (陰수)로 상단을 향하여 공격해 왔을때, (陰수)는 左수로 밑에서 위로 향하여 틀어 방어한다.

그외 요령은 전번과 동일한데, 다만 이번에는 허리를 틀 필요는 없다. (제 304 호도 참삭)

● 상도와 같이, 陽수가 향하여 右쪽 右수로 陰수 중단 향하여 공격하여 왔을 때, 陰수는 左수로 右쪽 어깨앞으로부터 중단 향하여 공수 손목을 향하여 안으로부터 밖으로 향하여 방어한다.

기타 모든 요령은 전번과 동일하다. (제 305 호도 참작)

제 306 호도

밖에서 안으로 막는 장면

제 307 호도

안에서 밖으로 잡아막는 장면

2. 중단 손쓰는 법

● 상도와 같이 전번과 동일한 요령으로 陽수가 (향하여 右쪽) 右수로 陰수 중단 향하여 공격하여 왔을때, 陰수 (향하여 左쪽)는 전번과 동일 요령으로 밖에서 안으로 향하여 방어한다. (제 306 호도 참작)

● 상도와 같이 陽수(향하여 右쪽)가 陰수(향하여 左쪽) 중단 향하여 左수로 공격하여 왔을때, 陰수는 左수로 측면에서 허리를 좀 많이 틀어서 안에서 밖으로 향하여 잡아 밀어 막는다. (제 307 호도 참작)

제 308 호도

밖에서 안으로 잡아막는 장면

● 상도와 같이 陽수(향하여 右쪽)가 陰수(향하여 左쪽)중단 향하여, 右수로 공격하여 왔을때, 陰수는 右수로 상대방 공격손 손목을 안으로부터 밖으로 향하여 잡아 밀어 막는다. 전번과 左右 반대. (제 308 호도 참작)

3. 발 막는 법 (하단)

● 하도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 陰수 향하여 하단을 右족으로 공격(앞차기로)하여 왔을때, 陰수(향하여 右쪽)는 右수로 상도 요령으로 몸을 틀고 약간 낮추며 안에서 밖으로 향하여 방어한다. 전번과 공방수 반대. (제 309 호도 참작)

제 309 호도

안에서 밖으로 막는 장면

제 310 호도

밖에서 안으로 막는 장면

제 311 호도

굽어 안에서 밖으로 막는 장면

● 상도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 右족으로 陰수(향하여 右쪽)하단 향하여 공격하여 왔을때, 陰수(향하여 右쪽)는 전번과 동일한 요령으로 右수로 상단서부터 하단 향하여 방어한다. (제 310 호도 참작)

● 상도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 陰수 향하여 하단을 右족으로 공격하여 왔을때. 陰수는 전번과 동일한 요령으로 左右 반대로 안에서 밖으로 향하여 방어한다. (제 311호도 참작)

제 312 호도

굽어 밖에서 안으로 막는 장면

제 313 호도

팔로 눌러막는 장면

● 상도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 右족으로 陰수(향하여 右쪽)하단 향하여 공격하여 왔을때, 陰수는 左수로 밖에서 안으로 향하여 방어한다. 방어 요령은 제 311 호도와 동일하고 左右만 반대된다. (제 312 호도 참작)

● 상도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 陰수(향하여 右쪽) 향하여 右족으로 하단을 공격하여 왔을때, 陰수는 右수로 상도와 같이 팔을 굽히고 팔로 상단으로부터 하단 향하여 눌러 방어한다.

이 때에는 허리를 써서 몸을 많이 낮춰야 한다. (제 313 호도 참작)

제 314 호도

팔로 밭아막는 장면

제 315 호도

발로 안에서 밖으로 막는 장면

상도와 같이 陽수가 陰수 향하여 하단을 공격하여 왔을 때에, 陰수는 전번과 동일 요령으로 방어하되, 전번과 상하만 반대로 즉 右수로 밑에서 상부 향하여 들어 방어한다. (제 314 호도 참작)

● 상도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 陰수(향하여 右쪽) 향하여 하단을 공격하여 왔을때에, 陰수는 전번과 달리 양수는 그대로 두고, 右쪽을 상도와 같은 요령으로 발바닥으로 안에서 밖으로 향하여 방어한다. (제 315 호도 참작)

제 316 호도

경례 장면

● 좌도와 같이 陽수가 陰수 향하여 右쪽으로 하단 향하여 공격하여 왔을때, 陰수는 전번과 동일 요령 방법으로, 左右 반대로 밖에서 안으방로 향하여 어한다. (제 316호도 참작)

제 2 절 3 수식 대련법

1. 안에서 밖으로 막아내기 (상단)

● 대련으로 들어가기 전에 상호간 경례하는 장면으로, 그 요령 방법은 먼젓번과 동일하다. 즉 상호 3 척 반 정도의 거리에서 정중하게 한다.
(제 317 호도 참작)

제 317 호도

발로 밖에서 안으로 막는 장면

● 상도와 같이 시작준비 자세로서 경례후 陽수(향하여 좌쪽)는 그 자리서좌족 그대로 두고 우족을 일보 후진 하며 좌족 전굴하여 하단 방어자세가 되고, 陰수(향하여 우쪽)는 보통 준비자세로서 상대방 공격에 대한 대비

제 318 호도

준비 장면

제 319 호도

좌방어 장면

자세를 취한다. 상호간 거리 시선 주의. 삼수식 대련 할 때마다 이 자세를 취하고 한번 끝나면 상대방과 교대하여 번갈아 실시한다. 이하 대련(삼수식에 한함) 설명시에는 편의상 이 동작은 생략한다. (제 318 호도 참작)

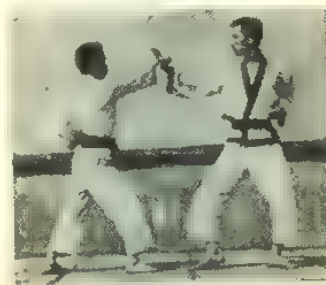
(陽) 陽수(공수—향하여 좌쪽)는 우족 일보 전진하여 우족 전굴자세가 되는 동시에 상대방 (陰수—향하여 우쪽) 상단 (인중)을 향하여 공격, 좌수는 공격 준비자세.

(陰) 陰수(방수)는 우족 일보 후진하여 우족 후굴 또는 전굴 자세가 되는 동시에, 상도와 같이 좌수로 상대방 공격. 우수를 안으로부터 밖으로 향하여 방어하고 우수는 공격준비 자세.

그 다음 제2번 동작은 제1번 동작과 左右 반대만 다르고 그 외는 동일하고, 제 3번 동작은 제 1번과 동일, (다음부터 제 2번 동작도 편의상 약한다) (제 319 호도 참작)

제 320 호도

3 차방어와 동시 반격 장면

제 321 호도

1 차방어 장면

전번 동작을 세번 계속한 후, 陰수 즉 방수(향하여 좌쪽) (전번과 위치가 바뀌었음)는 세번째 방어와 동시에 상도와 같이 상대방 즉 陽수에 상단을 향하여 반격한다. 이때에 기세 중심 시선 정확성 등에 주의하여야 한다.

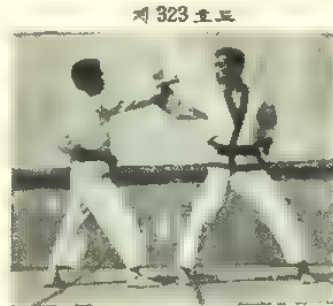
이와 같이 세번 공방하는 동안에 대련에 대한 모든 기초요령을 습득하며, 힘을 주어 기초 대련법을 토대로하여 동작하고 일종 동작이 끝난후에는 상대방과 교대하여 실시한다. (제 320 호도 참작)

2. 밖에서 안으로 막아내기(상단)

(陽) 陽수(향하여 좌쪽)는 우측 일보 전진하여 우측 전굴자세가 되는 동시에, 상도와 같이 상대방 陰수(향하여 좌쪽)는 향하여 상단 공격 준비자세.

(陰) 陰수는 좌측 일보 후진하여 좌측 후굴 (전굴도 가) 자세로 상대방 공격손을 밖에서부터 내부로 향하여 상단 방어. (제 321 호도 참작)

제 322 호도

3차방어와 동시 반격 장면

제 323 호도

1차 방어 장면

(奇) 전번 동작을 세번 행동한 후 陰수는 상대방의 공격을 봉하는 동시에 우수를 잡아 비틀어 꺾머 우측 전굴로 변하며, 우측으로 상도와 같이 陽수 상단 향하여 반격한다.(전번과 위치가 바뀌어 짐) (제 322 호도 참작)

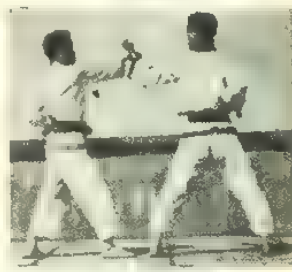
3. 손목으로 안에서 밖으로 막아내기(상단)

(陽) 陽수(향하여 좌쪽)는 우측 일보 전진하여 우측 전굴자세로 우수로 상대방 즉 陰수(향하여 우쪽) 상단을 향하여 공격. 좌수는 공격 준비자세.

(陰) 陰수는 좌측 일보 후진하여 사고립자세가 되며, 상도와 같은 요령으로 右손목을 안쪽으로 반동을 주어 강하게 내부로부터 외부로 향하여 방어하고, 좌수는 공격 준비자세. (제 323 호도 참작)

제 324 호도

3차방어와 동시 반격 장면

제 325 호도

1차 방어 장면

(奇) 전번 동작을 3번 거듭한 후, 陰수는 右팔굽으로 陰수 중단 향하여 반격, 좌수는 공격준비자세. 발은 사고립 자세 (두사람의 위치가 전번과 반대) (제 324 호도 참조)

4. 손목으로 밖에서 안으로 막기(상단 1)

(陽) 陽수(향하여 左쪽)는 右측 일보 전진하여 右측 전굴자세가 되는 동시에 右권으로 상도와 같이 상대방 陰수 (향하여 右쪽) 상단 향하여 공격, 左수는 공격준비.

(陰) 陰수는 右측 일보 후진하여 사고립자세가 되며, 左수 (펴서 손바닥 밑으로) 상대방 공격손을 상도와 같이 밖에서 안으로 향하여 방어, 右수 공격준비. (제 325 호도 참작)

제 326 호도

3차 옆으로 피하는 장면

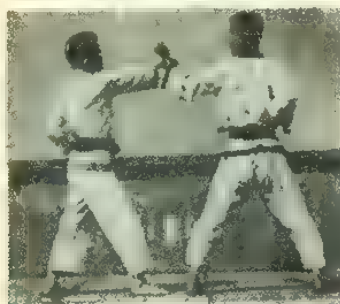
제 327 호도

옆으로 피하는 동시 반격 장면

(陽) 陽수(향하여 左쪽)의 세번째 동작은 전번과 동일하다.

(陰) 陰수(향하여 右쪽) 세번째 동작은 右쪽 일보 후진하지 말고 그대로 상대방 右쪽 향하여 일보 나서며, 거리 조정을 하고 상대방 右쪽 향하여 左편으로 돈다. (제 326 호도 참작)

(奇) 세번째 동작에 계속하여 상도와 같이 陰수(향하여 左쪽)는 陽수(향하여 右쪽) 완전 右측면으로 나서 적당한 거리를 조정하여 상대방의 시선이나 중심을 동요하게 하고 중단 또는 상단을 반격한다. (전번과 사람이 바뀌어져 있다) (제 327 호도 참작)

제 328 호도

1차 방어 장면

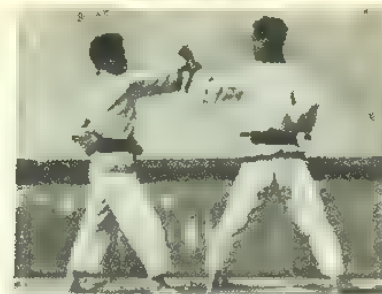
제 329 호도

3차 방어와 동시 반격 장면

5. 손목으로 밖에서 안으로 막기(상단 2)

(陽) 陽수(향하여 左쪽) 동작은 전번 제 325 호도 동작과 동일하다.

(陰) 陰수(향하여 右쪽) 동작도 전번 제 325 호도 동작과 동일하다. (제 328 호도 참작)

(奇) 상도와 같이 陽수(향하여 左쪽)가 세번째 공격하였을 때, 陰수(향하여 左쪽)는 右쪽을 세번째는 일보 후진하지 말고, 右쪽 일보 횡진하며(이때에 시선은 물론 중심과 거리조종 주의 필요) 사고립 자세가 되는 동시, 右권으로 상대방 중단 반격. 左수 공격준비. (전번과 사람이 바뀌어 쳤음) (제 329 호도 참작)

제 330 호도

1차 방어 장면

제 331 호도

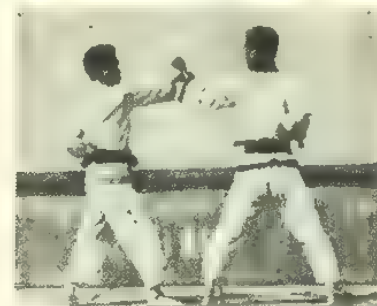
3차 방어외 동시 반격 장면

6. 손목으로 밖에서 안으로 막기 (3)

(陽) 陽수(향하여 좌쪽) 동작은 전번 제 328 호도 동작과 동일하다.

(陰) 陰수(향하여 우쪽) 동작도 전번 제 328 호도 동작과 동일하다. (제 330 호도 참작)

(奇) 상도와 같이 陽수(향하여 右쪽)가 세번째 공격하여 왔을 때, 陰수(향하여 左쪽)는 상도와 같이 앞차기 법으로 右족으로 상대방 (陰수)중단 향하여 반격한다. (제 331 호도 참작)

제 332 호도

1차 방어 장면

제 333 호도

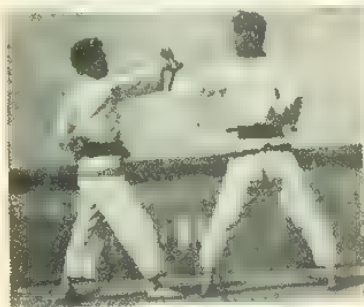
3차 방어 동시 발로 반격 장면

7. 손목으로 밖에서 안으로 막기 (4)

(陽) 陽수(향하여 좌쪽) 동작은 전번 제 330 호도 동작과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 우쪽) 동작은 전번 제 330 호도 동작과 동일하다. (제 332 호도 참작)

(奇) 상도와 같이 陽수(향하여 右쪽)가 右수로 세번제 상단 공격하여 왔을 때, 陰수(향하여 左쪽)는 상도와 같이 陽수 공격을 피하여 옆 펀어차기 법으로 상대방 중단 향하여 左쪽으로 반격한다. (제 333 호도 참작)

제 334 호도

1차 방어 장면

제 335 호도

3차방어 동시 발로 반격 장면

8. 손목으로 밖에서 안으로 막기 (5)

(陽) 陽수(향하여 좌쪽) 동작은 전번 제 330 호도 동작과 동일하다.

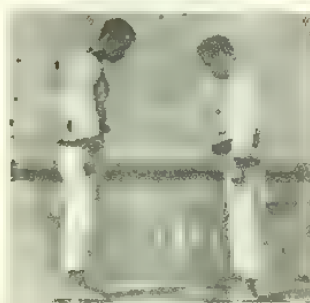
(陰) 陰수(향하여 우쪽) 동작도 전번 제 330 호도 동작과 동일하다. (제 334 호도 참작)

(奇) 상도와 같이 陽수 (향하여 右쪽)가 세번제 상단공격 하여 왔을때(右수로), 陰수 (향하여 左쪽)는 陽수 중단 향하여 右쪽 돌려차기 법으로 반격 한다. (제 335 호도 참작)

위와 같이 3수식 대련에 대하여, 그중 중요한 기초 동작이 될 만한 종류만 추려 기재한 것으로, 이 동작을 토대로 하여 각종 다방으로 얼마든지 응용 변화 활용할 수 있는 것이고, 그 예를 들어 막는법, 받아 막아내는 법, 잡아 막는법, 거푸 막거나 공격하는 법. 중단법, 하단법 등 여러가지 법이 있을 것이고, 전문적인 면도 많으나 다음 발간할 때 기재하기로 한다. 그리고 먼젓번 기초대련 법에서는 힘을 주지 않고 동작을 하지만, 이 삼수식 대련동작 시에는 힘을 주어서 동작하여야 한다.

제 3 절 1 수식 대련법

제 336 호도

경례 장면

제 337 호도

상단 반격 장면(전굴)

1. 상호간 경례하는 장면으로, 먼젓번 일수식 대련 때와 모든 요령이 동일하다. (제 336 호도 참작)

2. (陽) 陽수(향하여 右쪽)는 右족 일보 전진하며 右족 전굴자세가 되는 동시에, 右수로 상대방 (陰수——향하여 左쪽) 상단 향하여 공격, 左수는 공격준비자세. 차후 陽수의 공격 동작은 동일하므로 상기하지 않는다.

(陰) 陰수(향하여 左쪽)는 상도와 같이 左족 일보 전진하여 左족 전굴이 되며, 左수로 상대방 공수를 방어하고, 右권으로 상대방 상단 향하여 반격한다. 이 때에 주의할 것은 시선, 거리, 중심, 힘의 강약, 정확성 등에 주의하여야 한다. (제 337 호도 참작)

제 338 호도

상단 반격 장면(후굴)

제 339 호도

상단 반격 장면(손흔고)

3. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)의 반격자세도 전번과 동일 요령으로 하되, 발 자세가 후굴자세가 되는 점이 다르고 거리가 좀 접근한다. 그외 요령은 동일하다. (제 338 호도 참작)

4. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방 陽수의 공격 손 右수를 右수로 밖에서 안으로 향하여 방어하는 동시에, 밖으로 상도와 같이 비틀며 상대방의 자세를 불리케 하고 左권으로 상대방 상단 향하여 반격한다. (제 339 호도 참작)

제 340 호도

상단 반격 장면(접근)

제 341 호도

상단 반격 장면(접근)

5. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

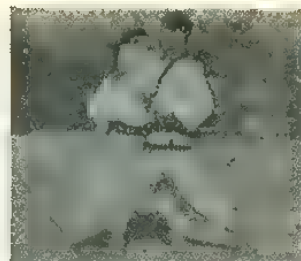
(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상도와 같이 상대방에 접근하여 잡권으로 상단 반격한다. 모든 요령은 저번과 동일하다. (이것은 회생전법의 일종이다) (제 340 호도 참작)

6. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방이 공격하여 온 것을 피하며, 상도와 같이 右면으로 일보나서며 접근하여 상단 향하여 반격한다. (이것 역시 회생전법의 일종이다.) (제 341 호도 참작)

7. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 하도와 같이 전번과 동일한 요령으로 하여 팔꿉으로 상대방 명치 향하여 반격한다. (이것역시 회생전법의 일종이다) (제 342 호도 참작)

제 342 호도

중단 반격 장면(접근)

제 343 호도

중단 반격 장면(붙아서면서)

8. (陽) 陽수(향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수(향이여 左쪽)는 左족 일보 전진하여 右쪽으로 돌며, 상도와 같이 후방 향이 되며 右팔꿉으로 중단향하여 반격한다. 여기선 중심의 이동과 시선에 특히 주의할 것. (제 343 호도 참작)

제 344 호도

중단 반격 장면(측면서)

제 345 호도

중단 반격 장면(앞차기)

9. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방 (陽수) 右측으로 향하여 左족을 일보 횡진하며, 상도와 같이 陽수의 右측에서 사고립 자세로 전면을 향하여 右권으로 반격하고 左수는 공격준비. (제 344 호도 참작)

10. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방 중단 향하여 상도와 같이 앞차기법으로 右족으로 반격한다. (제 345 호도 참작)

제 346 호도

중단 반격 장면(옆뻗어차기)

제 347 호도

하단 반격 장면

11. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

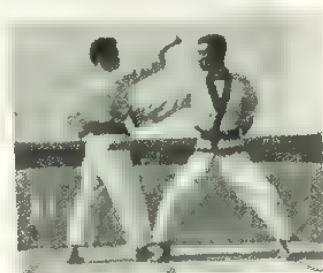
(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방陽수 중단 향하여 상도와 같이 左쪽 옆뻗어차기 법으로 반격한다. (제 346 호도 참작)

12. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번 동작과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방 右수 상단공격 손을 상도와 같이 左쪽 전굴자세로 左수로 방어하고, 右수로 허리를 틀어 상대방 향하여 하단반격. (제 347 호도 참작)

제 348 호도

상단 반격 장면(수도)

제 349 호도

중단 옆 반격 장면(사고립 수도)

13. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 전번과 같은 요령으로 공격 손을 상도와 같이 방어하고, 右수로 상대방 옆목을 향하여 수도로 반격한다. (제 348 호도 참자)

14. (陽) 陽수 (향하여 左쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 右쪽)는 상도와 같이 일보 횡진하며 사고립자세로 되는 동시에, 상도와 같이 右수도로 상대방 중단 향하여 반격하되, 右측으로 나서며 右측면을 수도로 반격한다. (제 349 호도 참자)

제 350 호도

중단 반격 장면(횡진)

제 351 호도

중단 반격 장면(돌려차기)

15. (陽) 陽수 (향하여 左쪽)는 전번과 동인하다.

(陰) 陰수 (향하여 右쪽)는 상도와 같이 일보 횡진하여 전번과 동일한 요령으로 하여 정면에서 상대방 중단(명치) 향하여 右권으로 사고립자세로 반격한다. (제 350 호도 참작)

(陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상대방 陽수 중단 향하여 상도와 같이 右쪽으로 돌려차기 법으로 반격한다. (제 351 호도 참작)

제 352 호도

상단 반격(앞차기)

제 353 호도

상단 반격(옆뻗어차기)

16. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상도와 같이 상대방 상단 향하여 右쪽 앞차기

법으로 반격한다. 먼젓번 제 345 호도 동작과 전부 동일하고, 다만 반격목표가 중단과 상단과 상이할 뿐이다. (제 352 호도 참작)

17. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수 (향하여 左쪽)는 상도와 같이 상대방 상단 향하여 左쪽 옆뻗어차기법으로 반격한다. 먼젓번 제 346 호도 동작과 전부 동일하고, 다만 반격목표가 중단과 상단이 상이할 뿐이다. (제 353 호도 참작)

제 354 호도

상단 반격(돌려차기)

18. (陽) 陽수(향하여 右쪽)는 전번과 동일하다.

(陰) 陰수(향하여 左쪽)는 左도와 같이 상대방 상단 향하여 右쪽 돌려차기법으로 반격한다. 먼젓번 제 351 호도 동작과 전부 동일하고, 다만 반격목표가 중단과 상단이 상이할 뿐이다. (제 354 호도 참작)

제 4 절 일수식 복식법

제 355 호도

하단 반격법(앞차기)

제 356 호도

하단 반격법(돌려차기)

1. (陽) 陽수 (향하여 左쪽)가 右쪽 일보 전진하여 右쪽 전굴자세가 되며, 右수로 상대방 (陰수——향하여 右쪽)향하여 상단 공격하면,

(陰) 陰수 (향하여 右쪽)는 左쪽 전굴자세가 되며, 左수로 陽수 공격손을 상도와 같이 방어 (안에서 밖으로)와 동시에, 右권으로 陽수 상단 향하여, 반격

(陽) 陰수는 반대손 즉 右수로 동일 요령으로 상도와 같이 안에서 밖으로 받은 다음 상도와 같이 右쪽 앞차기법으로 상대방 하단 향하여 반격. (제 354 호도 참작)

2. (陽) 陽수 (향하여 右쪽)는 右쪽 일보 전진하며, 右쪽 전굴자세가 되며, 右수로 상대방 (陰수——향하여 左쪽) 상단 향하여 공격하면,

(陰) 陰수(향하여 左쪽)는 몸을 피하며 左쪽으로 상대방 陽수 중단 향하여 앞차기법으로 반격.

(陽) 陽수는 상대방 (陰수)의 반격 발을 左수로 안에서 밖으로 향하여 방어하며, 左쪽 돌려차기법으로 상대방 (陰수) 향하여 하단 공격한다. 즉 상도와 같아. (제 356 호도 참작)

제 5 절 자유 대련법

제 357 호도

경례 상면

제 358 호도

준비 상면

1. 먼젓번 삼수식 대련 때와 상호간 거리만 좀 벌 뿐이고, 기타 모든 요령은 동일하다. (제 357 호도 참작)

2. 자유대련은 약속하지 않고 하는 것이기 때문에, 먼저 공, 방수를 정할 수가 없다. 이 장면은 상호 대봉하여 전 성력을 다하여 자기방어와 반격 기회를 노리고 있는 순간이다. 자세 방법은 상도와 같이 완전 추굴 자세로 몸을낮추고, 적에 대하여 완전 측면 자세를 취하고 한쪽 팔은 전면 명치앞에 수평으로 굽혀 중단 방어하고 한팔은 상도와 같이 올려 상단 방어자세. 시선은 상대방 향, 몸은 자연스럽게 편다. 이것이 대련 기본자세가 된다. (제 358 호도 참자)

제 359 호도

상단 방어 장면

제 360 호도

하단 반격 장면

3. 한쪽 (향하여 右쪽)에서 돌려차기법으로 기회를 얻어 상단을 공격하였으나, 상도와 같이 상대방에게 완겹하게 방어(右수로)당한 찰나, 방수는 이 기회를 놓치지 않고 반격태세를 취하려 기회를 노리고 있으나, 상대방(공수) 역시 중심의 완전한 자세를 상실하지 않았기 때문에 신중을 기하고 있는 순간장면. (제 359 호도 참작)

4. 한쪽 (향하여 左쪽)이 左족 앞차기 법으로 중단(명치) 향하여 공격하여왔을 순간, 左수로 공격받을 상도와 같이 안에서 밖으로 향하여 방어하고, 중심을 동요케 하고, 그 기회를 이용하여 상대방 하단 향하여 左족 돌려차기 법으로 반격하는 순간 장면. (제 360 호도 참작)

5. 한편(향하여 右쪽)에서 작전적인 공격(右수 상단)을 취하여 왔을때, 한편에서는 이 기회를 이용하여 반격태세를 취하려 함이나, 거리적이나 높이로 유리한 발을 사용하여 반격하며 공중으로 뛰어, 적을 향하여 일격을 가하며 기회를 노리는 순간 장면. (제 361 호도 참작)

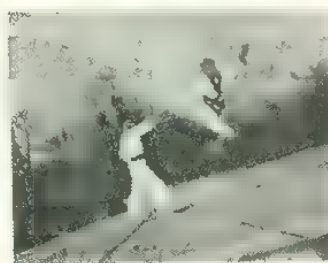
제 361 호도

공중 앞차기 반격장면

제 362 호도

공중 옆뻗어차기 장면

6. 이것은 전번과 동일한 요령으로 옆 뻗어차기법으로 반격하는 순간 장면. (제 362 호도 참작)

제 363 호도

공중 돌려차기 장면

7. 이것은 전번과 동일한 요령으로 돌려차기법으로 상대방 향하여 반격하는 순간 장면. (제 363 호도 참작)

제6편 단련법

제 1 장 수(手) 족(足) 단련용 도구 및 단련법에 대한 개론

이 책에서 기재하려는 단련용 도구에 대하여서는, 이 책이 전문가용이 아니기 때문에 전문적이고 이론적인 면과 여러가지 종류에 대한 기재는 생략하기로 하고, 그중 대표적이고 가장 중요하고 간단한 것인 득도구대와 단련용 주머니 (백) 두 가지에 한하여 골자만을 기재하기로 한다. 수족을 단련하는데 누구나 특수한 경우를 제외하고는 이것 두 가지가 가장 이상적인 것이기 때문에 이것으로 족한 것이다.

그리고 수족을 단련하는 방법도 특수한 것은 이책에서 기재할 수 없고 또 할 필요도 없기에 우선 이책에 적합하게 다음 요점만 추려 기재하기로 한다.

그러면 먼저 수와 족으로 분류하고, 수법에서는 다시 정권 갑권 수도 팔꿉 등으로 분류하고, 족법은 앞차기 옆뻗어차기 돌려차기 등으로 분류하여 설명한다. 수족을 단련하는데 있어서는 첫째로, 꾸준한 성의와 노력과 인내력이고, 둘째로는, 요령과 방식을 정확하게 파악하고 실시할 것이고, 세째로는, 자기 체력 체질에 부합하는 단련을 계속하여야 하고, 네째로는, 자기의 당수도 기술 수련 정도 여하를 정확하게 판단하여 이에 부합하는 단련 계단을 밟아 올나가야 한다는 것. 다섯째로는, 무조건 단련 주의식으로만 하지말고 단련노력에다, 지도자의 지도와 코ー취를 받아 자기자신의 연구 반성을 푸라스하여 가면서 단련 수련하여야 한다. 여섯째로는, 당수도의 기초동작에 입각한 단련을 실시하여야 한다. 일곱째로는, 시선 거리 중심 방향 힘과 호흡 등에 유의하여 단련하여야 한다. 여덟째로는, 단련실시 시 단전에다 중심과 힘을 모아 실시할 것 등이다. 이 수족의 단련은 격파하기 위한 단련이 아니고 꾸준히 단련만하면 자연 격파할 수도 있다는 점에 유의하여 수련하

라. 아무리 격파력이 강하고 강전한 수족이라 할지라도 반드시 사람을 격파할 수 있다는 이론은 실제는 성립하지 아니하며, 격파의 원동력은' 인간다운 인간성에 있다는 점을 무도를 수련하는 사람은 명심하여야 할 것이다.

그리고 단련수련 시작의 시기는 손은 발보다 먼저 시작하는데, 그 시기는 대체적으로 이도를 수련 시작한 후 2, 3개월 후부터 시작하는 것이 좋을 것이다. 그 이유는 너무 지나치게 긴 시일를 수련한 후 시작하면 수련으로 발미암아 육체적 역량이 너무 강하여 져서, 손의 단련부분이 생리적으로 이에 저항할 능력이 부족하여 상(傷)하게 되는 수가 있고, 심하면 영구적으로 사용불능하게 되는 수도 있으니, 만일 그럴 경우에는 세밀한 주의와 지도를 받아야 할 것이다. 그뿐 아니라 처음 순조로운 단련을 시작하는데 있어서 철저한 지도자의 지도가 필요할 것이다.

다음 발 단련은 손과는 그 의도와 취지가 다르므로 자연 단련법과 시기도 상이하여 발은 당수도 수련을 시작한 후 발을 쓰는 방법이나 요령체제가 어느정도 잡히고 기초체제와 중심이라도 잡힌후에 단련으로 들어가는 것이 좋다. 그러하자면 자연 시작후 10개월 내지 일년정도 경과된 후에 단련을 시작하는 것이 본인의 수련상 좋은 결과를 초래할 것이다. 이것도 각분야에 따라 시기적 차이가 있으나 그러한 자세한 점은 다음 편으로 미루기로 한다.

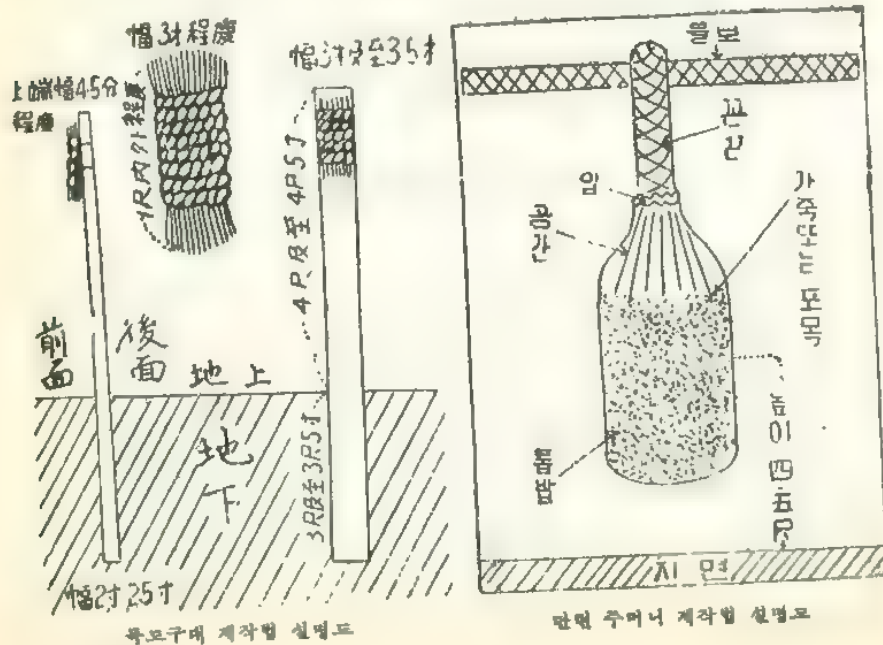
제 2 장 단련기구(得道具臺) 제작법

먼저 대용으로, 보통 각재목으로 길이가 약 7척내지 7척반 가량 되고, 폭이 3치 내지 3치 반 가량 되는 것을 구하여, 이것을 가공하여 하부는 하단부터 3척 정도는 그대로 두고 그 이상 되는 부분은 하부로부터 상부로 향할수록 차차로 얇게 되어 상단부는 그 두께가 4, 5푼 정도로 하게 한다.

이것은 탈력이 있게하기 위함이고 탈력 있는 것으로 수족을 단련하게 되면 수족의 각 관절이 유기적으로 발달 단련되고, 단련하려는 부분도 잘 단련되어 굳어지기 때문이다. 다음에는 볏짚을 모아 그 주위(周圍)에다 그다지 굵지 않은 새끼를 단단하게 감아서 그 부피는 그 대목(台木)에 적합하게 만들어 대목 상단부에다 결부한다. 그리고 이 대목 밑을 지하로 3, 4척

(尺)정도 묻히게 하여 세우는데 세우는 방법은 단단하게 대목의 수평면이 전
면향이 되고, 사면이 후면향이 되게, 바로 세워야 한다. 이것으로 완전한
단련대가 완성된 것으로, 가능하면 이 단련대에다 덮개를 사용하면 오래 보
전할 수 있다.

그 다음 주로 발을 단련하는데 사용되는 「단련 주머니」를 만드는 방법은,
여기에 필요한 물건은 가죽 또는 튼튼한 포목과 입을 잡아 맬 튼튼한 끈과
톱밥과 매어 달 튼튼하고 굵은 끈을 준비하여 이것으로 우선 톱밥이 50근으로
부터 100근(斤)내외 정도 들어갈 만할 주머니를 가죽이나 또는 포목으로 만
들어 그속에다 톱밥등을 70근(斤)정도 집어넣고(주머니 크기에 위하여 다
르다), 튼튼한 끈으로 주머니 입을 막고 준비된 굵고 튼튼한 끈으로 주머니
상부를 연결하여 공중에다 높이를 조정하여 매단다. 그러하면 발 단련용 주
머니는 완성된 것으로, 주머니의 중량과 매어다는 높이는 자사람들의 신장
또는 수련 정도 여하로 다소의 차이는 있으나 대개 중량은 상기한 6, 70근 정

제 364 호도 제 365 호도

목도구대 제작법 설명도 단련 주머니 제작법 설명도

도가 보통이고 높이는 지상에서 4, 5척 정도가 적당한 것이다.

위의 설명을 잘 알기 쉽게 표현하기 위하여 다음 그림을 명시한다.

제 3 장 단련 실시법

제 1 절 손 단련법

제 366 호도

제 367 호도

1. 완성된 단련대의 실물. 상단이 단련하는 부분으로서 새끼로서 장치되어 있다. (제 366 호도 참작)

2. 상도와 같이 독도구대를 앞에 두고 자기가 단련하기 좋을 만큼 거리를 조성하여 서서 右수 정권을 단련하려면 左족 전굴이 되어(반동을 강하게 할 것은 단련에 효과를 다대하게 하기 위하여) 상도와 같이 단련을 실시한다.

또 右수 단련시 右족 선立로서도 할 수 있다. (제 367 호도 참작)

제 368 호도

제 369 호도

3. 상도와 같이 득도구대 앞 측면에 후굴 (또는 사고립)자세로서 거리 조정을 취하고 허리의 반동을 주며 갑권단련을 실시한다. (제 368 호도 참작)

4. 전번과 동일 위치 방향에서 동일 자세 동일 요령으로 수도를 단련하는 장면. (제 369 호도 참작)

제 370 호도

제 371 호도

5. 전번과 반대방향으로 서서 위치는 동일하고 자세도 동일하고 수도 단련 방향이 달라 전번과 반대로 상도와 같이 밖에서 안으로 향하여 단련하는 방법 (제 370 호도 참작)

6. 먼젓번 제 367 호도에 해당하는 정권단련법과 동일한 방법 요령으로 팔꿉을 단련하는 방법. (제 371 호도 참작)

제 2 절 발 단련법

제 372 호도

단련용 주머니

제 373 호도

옆뻗어차기 발 단련법의 일종

1. 도장내에 비치된 단련용 주머니(백)의 실물로서 이것은 당수도에서는 손단련에는 그다지 사용되지 않고 주로 발 단련에 사용된다. 즉 손에 비하여 발 자체의 강인성에 비추어 발 자체의 단련보다도 중심 및 중심의 이동 실제에 대한 거리의 조절 실감 체득 발 힘의 강인성 양성 등에 이용되며, 효과가 많은 것이다. (제 372 호도 참작)

2. 서서 옆뻗어차기 발 단련하는 장면. (제 373 호도 참작)

제 374 호도

앞차기 발 단련법의 일종

제 375 호도

뛰며차기 발 단련법의 일종

3. 뛰며 앞차기 발 단련하는 장면. (제 374 호도 참작)

4. 서서 차기 발 단련하는 장면. (제 375 호도 참작)

제 3 절 기타 보조 단련 및 기구에 대한 문제

이것도 당수도를 수련하는 사람으로, 배타적인 견지에서나 또는 실질적 견지에서 나는 당수도만 알지 다른 것은 도외시하는 협소한 생각을 가져서는 안될 것이다. 이 당수도를 수련하는 사람도 당수도를 발전시키기 위하여서나 자기자신의 발전을 위하여서도 딴 무도나 체육 운동을 중요시하고 이것들의 장점을 채택하여 당수도 수련발전에 도움이 있는 것이라면 습득함은 물론, 기타 수련 또는 단련에 유익한 운동방법 운동 기구라면 이것을 활용하여야 할 것이고, 또 활용할 수 있도록 연구할 필요가 있다. 그러므로 이 문제

를 이책에 기록하는 바이나, 이 문제는 직접적이 아니고 간접적인 문제이기에 광범한 지식과 연구가 필요하여 자연적으로 전문적인 방향을 면치못하게 되므로, 이 문제 역시 다음 편으로 밀고 당수도계의 전문적 견지에서 또하나 중대한 과제로서 연구 재료의 하나인 당수도의 경기화(競技化) 문제인데, 이 문제에 있어서도 다음 편으로 밀고 여기서는 이것으로 마감한다.

제 7 편 보신법(保身法)

제 1 장 개 론

여기에 기입되는 보신법이 이 책에서 중요한 부분을 차지하고 있으나, 이 보신법이 당수도의 기간(基幹)이 된다는 것을 말하는 것은 아니다. 즉 앞에 쓴바 당수도의 기간은 어디까지나 첫째로, 정신을 수양하는데 그 목적이 있는 것이고, 둘째로 체격을 단련하는데 있고, 세째로는 기술, 즉 방어에 대한 기술 습득에 있는 것이다. 그리하여 당수도의 기술적인 전문가의 입장에서 볼때, 이 책에 기재된 보신법은, 일반적이고, 상식적인 수준에 불과한 것이기 때문에, 이 기술법에 여러가지 구실을 붙이거나, 공격이나 방어에 대한 특수기술을 대상으로 말하는 것은 상식에 어긋난 것이다. 예를 들어 말하자면 앞서 쓴 보신법 중에 팔 밑으로 허리를 끼어 안았을 때에 방어하는 자로서는 그대로 허리를 앞으로 굽히며 상대방 앞으로 뻗친 발을 잡아 들어서 상대방의 중심을 동요케 하는 방법이 있는데, 이에 대하여서는 억지로 나쁘게 억설하여 허리를 굽힐 때에, 허리를 잡은 사람이 앞으로 내 뻗친 발을 상대방이 뒤로 끌어서 이동하면 상대방이 잡지 못하지 않느냐고 반문 할지도 모른다. 사실 그러하다. 그러나 그렇게 말하자면 이 세상일은 모든 것이 다 그러할 것이다. 일반적으로는 그러한 예비적이고 기술적인 행동은 하지 못한다. 다만 기술과 경험이 있는 자라야만 가능한 문제이다. 기술과 경험이 있는 자라면 그러한 유치한 방법으로 행동하지 않을 것이다. 결국은 기술의 차이 여하가 문제의 해결점이 될 것이다.

그러하므로 여기서 보신법 공개는 앞서 쓴 바와 같이 일반 상식적인 분야에서 이용할 수 있는 기본적인 동작에 대하여 기재 공개하는 바이니 유의한 제현은 먼저 이의 완전한 습득을 바라며, 이 방법만이 당수도의 전부가 아니라는 점을 이해하고, 일상생활에 도움이 있기를 바라는 바이다.

다음으로 말하고 싶은 것은 도수 보신법(徒手保身法)보다도 특수 보신법

(特殊保身法)에 있어서는 특수한 경우나, 그렇지 않으면 무기 등을 가지고 있는경우이므로 다만 이책에서 그림이나 보고, 또는 이론이나 조금 안다고, 함부로 경솔히 행동하다가는 일반적인 입장이라 할지라도 의외로 봉변을 당할지도 모르고, 또 봉변을 당하더라도 도수(徒手)로 서로 상대할 때와 달라 중대한 결과를 가져올지도 모르므로, 오히려 역효과를 낼 가능성이 많기 때문에 대단히 신중을 기할 문제인 것이다. 요는 이책을 보아 이론과 방법을 아는 것도 중요한 것이지만, 이것만 가지고는 소기의 목적을 달할 수 없고, 여기에는 반드시 행동 실천, 즉 그날 그날 수련을 계속해야만 할 것이요, 시기와, 장소와, 요령에 의하여 행동하지 않으면 완전한 효과도 얻을 수 없을 뿐더러 그날 그날 계속 수련하는데 나도 모르게 기술면에 향상을 보게 되는 것은 물론이고, 자기자신의 체력이 연마되어 귀중한 건강을 증진시킬 수 있는 것이다.

전 우주 만물은 전부 자신의 보신에 대하여는 의식적으로나 무의식적으로나 항상 최대의 관심을 가지고 있는 것이다. 다만 그 방법과 정도의 차이가 있을 뿐이다. 하물며 만물의 영장이라 칭하는 인간으로서 자기가 자기의 보신에 무관심할 수 있을 것인가?

조그마한 동물까지도 보호색이나 경계색, 또는 독소(毒素)나 골격(骨格)이나 냄새 등으로 자신의 몸을 보호하고 있는 사실을 볼때, 이 만물의 본능을 인간으로서도 인간다웁게, 지적(知的)이고 과학적인 보호 방법을 가장 광범히 하고 평범하게 또는 실천적인 면에 입각하여, 이 기회에 소개되는 것은 자연적인 현상이라 하겠다.

거듭 강조하고 싶은 것은, 이 보신법이 진정한 보신법으로 활용되기를 바라며, 또 진정한 보신법의 활용여하는 독자 제현(讀者諸賢)의 현명한 이해와 노력 여하에 달려 있는 것이다. 그리고 실제로 이 보신법을 사용하지 않으면 안될 경우에는 기술면도 중하겠지만 그 보다도 시선(視線)과 마음의 안정, 즉 침착성이 제일 중요한 것이다.

다음 보신법 설명에 있어서 편리를 취하기 위하여 공수(攻手)를 乙이라 정하고, 방수(防手)를 甲으로 정하여 설명한다.

제 2 장 도수 방어법

1. 양수로 잡으려 달려들 경우

乙은 甲에 대하여 멱살이나 목을 붙잡으려고 앞에서 달려들때, 甲은 위 그림과 같이 일보 후진하며 右수를 앞으로 쭉 뻗어 손바닥 또는 손끝을 乙의 손바닥에 대고 거리를 맞추고 약점을 눌러, 乙의 접근을 허락하지 않는다. (제 374, 375 호도 참작)

제 374 호도　　제 375 호도

달려들자 방어장면 측 면　　전 면

2. 뺨을 갈겨올 경우

제 376 호도　　제 377 호도

뺨을 치는 장면　　방어하고 반격하는 장면

乙이 甲에 대하여 右手로 左편뺨 즉 따귀를 때려올 때는 甲은 그자리에서 위 그림과 같이 左手를 上단으로 70 도~80 도 가량 들어 乙의 공수를 막고 右수로 상대방 적당한 곳을 반격한다. (제 376, 377 호도 참작)

3. 멱살을 잡혔을 경우 (1)

제 378 호도　　제 379 호도

잡힌 장면　　반격 장면

甲이 乙에게 멱살을 잡혔을 때 또는 다른 방어법의 하나로 乙이 甲의 멱살을 右로 잡았을 때, 甲은 두손을 모아 멱살을 잡은 乙의 손목을 힘있게 잡고 비틀며 그자리에서 돌아서며 위 그림과 같이 자기 어깨위에 팔꿉 관절을 대고 메고 서면, 乙은 움직이지 못하고 부자유스러운 자세가 되어 약하게 되며, 정세가 반전하여, 방어하게 된다. (제 378, 379 호도 참작)

4. 멱살을 잡혔을 경우 (2)

제 380 호도　　제 381 호도

손을 돌어 낀 장면　　반격 장면

이 경우에도 멱살을 잡혔을 때의 방어법의 하나로 乙이 右수로 甲의 멱살을 잡았을 때 甲은 두손을 모아 乙이 잡은 손목을 잡고 비틀며, 위 그림과 같이 左편으로 돌며 밑으로하여 左수 겨드랑밑으로 乙의 右수를 끼어 안고 乙을 부자연스러운 자세로 만들어 놓고, 낀 손을 떼어 후방의 乙의 목을 향하여 반격한다. (제 380, 381 호도 참작)

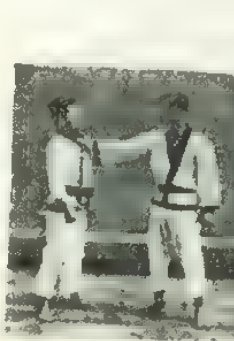
5. 멱살 잡혔을 경우 (3)

제 382 호도　　제 383 호도　　제 384 호도

잡힌 경우　　반격하여 잡은 장면　　반격 장면

멱살을 잡는 방법으로 앞에 쓴 세가지 방법은 전부 멱살을 잡고 팔을 폈었을 때고, 이번에는 멱살을 잡고 팔을 위 그림과 같이 굽혔을 때는, 상도와 같이 방수는 右수로 상대방 손목을 잡고, 左수로 팔굽을 밑에서 잡아 右수로 하부를 내려 누르고 左수는 들으면, 상대방은 상도와 같이 공격손이 비틀려 대단히 불리하게 되는 것으로, 이 기회를 이용하여 반격한다. (제 382, 383, 384 호도 참작)

6. 멱살 잡혔을 경우 (4)

제 385 호도　　제 386 호도

잡힌 장면　　반격 장면

乙이 甲의 멱살을 잡았을 때의 방어법의 하나로 乙이 右수로 甲의 멱살을 잡고 팔을 펴고 접근을 못하게 하며 해를 끼칠 때, 甲은 잡히는 순간 위 그림과 같이 안에 있는 右수로 乙의 손목을 꽉잡고, 左수 권도(卷刀)로 乙의 팔굽 관절을 강하게 때리어, 불어뜨린다. (제 385, 386 호도 참자)

7. 한손목을 한손으로 잡혔을 경우

제 387 호도　　제 388 호도　　제 389 호도

잡힌 장면　　뺀 장면　　반격 장면

甲이 乙에게 한쪽 손목을 잡혔을 때는, 甲은 잡힌 손에다 힘을 주어 위 그림과 같이 바깥, 즉 乙이 잡은 손의 엄지와 네(4)손가락을 합한 전부, 즉 약점으로 비틀며, 자기 앞으로 당기어 뺀다. 그리고 甲은 그 뺀 반동을 이용하여 몸자세와 중심을 잡고 상대방 적당한 곳 즉 명치를 향하여 팔굽으로 반격한다. (제 377, 388, 389 호도 참자)

8. 한손목을 양수로 잡혔을 경우 (1)

甲이 乙에게 한손 즉 右수를 左右 양손으로 잡혔을 때는, 右수 주먹을 쥐고 左수를 乙의 左右간 사이에다 넣어 자기의 右수주먹을 잡고 몸을 약간 낮추는 듯하고 두손으로 위 그림과 같이 위로 향하여 직각으로 올리면 빠지고 만다. 이 경우는 자기와 상대방 간의 힘의 차이가 너무 많은 경우에는 잘 되지 않으나 어느 정도 강한 사람에게는 적용된다.

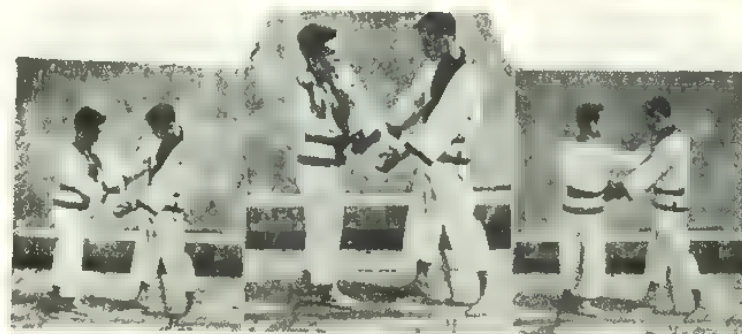
제 390 호도　　제 391 호도　　제 392 호도

잡힌 장면　　뺀 장면　　반격 장면

이 법은 수중(水中)구호시에도 많이 사용되는 방법이다. 그리고 뺀 후 적당한 곳을 반격한다. (제 390, 391, 392 호도 참자)

9. 한손을 양손으로 잡혔을 경우 (2)

제 393 호도　　제 394 호도　　제 395 호도

한편손을 뺀 장면　　전부 뺀 장면　　반격 장면

甲이 乙에게 전번과 같이 한쪽 손목을 두손으로 잡혔을 때는, 전번과 좀 다른 방법으로, 右수 손목을 잡혔을 때는 甲은 우선 자기손 위를 잡은 乙의 한쪽 손목을 左수로 위에서 아래로 향하여 잡는 동시에 자기의 중량과 힘을 전부 이 乙의 손에다 주어 밑으로 누르면, 두손중에 한쪽손이 놓아진다. 순

간 다른 한쪽 놓은 던젓번 한손으로, 한손을 잡혔을 때와 같은 방법으로 빼서 적당한 방법으로 반격한다.

이 방법은 시간은 걸리지만 강자(强者)에 대하여 유리한 방법이다. (제 393, 394, 395호도 참작)

10. 두손을 양수로 잡혔을 경우

제 396 호도　　제 397 호도　　제 398 호도

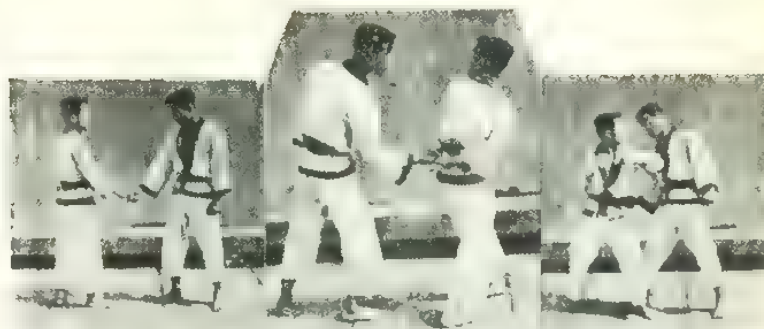
두손 잡힌 장면　　두손 다 뺀 장면　　반격 장면

甲이 乙의 양수로 두손을 잡혔을 때는, 甲은 그대로 양수를 내부로 향하여 비틀며 상대방의 제일 약한 곳으로 상도와 같이 동시에 힘을 주어 뺀다.

이때 주의할 것은 비트는 것과 동작을 속하게 하여야 한다. 그리고 그 반동을 이용하여 상도와 같이 수도로 상대방 목을 향하여 반격한다. (제 396, 397, 398호도 참작)

11. 손을 밖으로 비틀렸을 경우

乙이 左수로 甲의 右수끝을 잡고, 바깥으로 비틀 때는 甲은 무리하게 반항할 필요없이 그대로 위의 그림과 같이 오른쪽으로 상대방 힘을 이용하여 몸을 약간 상대방에게 쓰러지는 듯이 돌며, 잡힌 손을 자기 둥허리에다 대면 乙은 그 이상 더 틀지 못하고 자기로서는 더 안전하게 된다. 甲은 그 순간 돌아서며 左족을 이용하여 적당한 위치에다 놓고 자세를 안정하고 후방

제 399 호도　　제 400 호도　　제 401호도

손잡힌 장면　　비틀린 장면　　반격 장면

을 향하여 즉 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 399, 400, 401호도 참작)

12. 손을 안으로 비틀렸을 경우

제 402 호도　　제 403 호도　　제 404 호도

손잡힌 장면　　비틀린 장면　　반격 장면

乙이 甲의 右수끝을 잡고 이번에는 안으로 비틀 때, 甲은 잡힌 손을 비트는 대로 위로 돌며 상대방의 힘을 이용하여 위 그림과 같이 몸을 낮추며 자세를 안정하고, 左편으로 돌며 왼발을 이동하여 후방으로 적당한 곳에 놓고, 상대방의 명치를 향하여 반격한다. (제 402, 403, 404호도 참작)

13. 앞에서 머리카락을 끌어당겼을 경우 (1)

제 405 호도　　　제 406 호도

머리카락을 잡힌 장면　　　반격 장면

甲이 앞에서 乙에게 머리털을 한쪽 손으로 잡아 끌어당겼을 때, 甲은 무리하게 거역하려고 하지 말고 그대로 상대방의 힘을 이용하여 자연스럽게 한발자국 앞으로 나아가 타력을 이용하여 위 그림과 같이 적당한 곳을 반격한다. (제 405, 406 호도 참작)

14. 앞에서 머리카락을 끌어당겼을 경우 (2)

제 407 호도　　　제 408 호도

반격 장면

甲이 앞에서 乙의 머리카락을 한쪽 손으로 잡아 당길 때, 甲은 상대방의 힘을 순응 이용하여, 상체와 머리를 상대방에게 주면서 두 손을 위로 돌어 乙의 잡은 손목을 꽉잡고 동요를 방지하고 그대로 온몸 즉, 잡은 두손과 상체를 그대로 두고 하체를 굽히면 乙은 잡은 팔 전체의 관절이 부자연스럽게 되어, 온몸에 균형을 잃게 된다. (제 407, 408 호도 참작)

15. 앞에서 목을 끼어안겼을 경우 (1)

위 그림과 같이 乙이 甲의 목을 전면에서 두손으로 꽉 끼어 안았을 때는, 甲은 위 그림과 같이 그 자리에 그 자세로서, 乙에 대하여 양쪽 옆구리를 향하여 양권도(兩拳刀)로 힘껏 반격한다. (제 409, 410 호도 참작)

제 409 호도　　　제 410 호도

끼어안긴 장면　　　반격 장면

16. 앞에서 목을 끼어안겼을 경우 (2)

제 411 호도　　　제 412 호도　　　제 413 호도

끼어안긴 장면　　　빠진 장면　　　반격 장면

乙이 甲의 목을 앞에서 두 손으로 위 그림과 같이 끼어 안았을 때는, 甲은 乙의 얼굴이 위 그림과 같이 右편에 있을 때는, 左수를 들어 乙의 右수팔굽을 받쳐 잡고 右수는 右쪽으로 펼어 팔 관절을 굽혀, 위 그림과 같이 乙의 얼굴 右편던 밑에다 손끝을 대고 앞을 향하여 밀면 자기와 乙간의 간격이 생긴다. 그 간격을 이용하여 위 그림과 같이 아래로 머리를 빼는 동시에 乙의 右수손목을 잡아 비틀며 뒤로 돌아 상대방을 약화시켜, 적당히 반격한다.(제 411, 412, 413 호도 참작)

17. 앞에서 어깨를 끼어안겼을 경우

제 414 호도　　제 415 호도

끼어안긴 장면　　반격 장면

甲이 乙에게 앞에서, 위 그림과 같이 두팔로 끼어 안을 때는, 甲은 위 그림과 같이 상대방에게 매달리며, 중량을 이용하여 甲은 양팔을 위로 힘있게 들며, 몸을 낮추고 잡힌 양손을 위 그림과 같이 빼고 즉시 상대방의 명치를 향하여 팔굽으로 반격한다. (제 414, 415 호도 참작)

18. 앞에서 팔밑으로 허리를 끼어안겼을 경우

乙이 앞에서 甲의 상체를 양손으로 그 팔밑에서 껴 안았을 때는, 甲은 위 그림과 같이 그 자리에서 그 자세로서, 상대방 양 옆구리를 향하여 양손 수도(手刀)를 이용하여 반격한다. (제 416, 417 호도 참작)

제 416 호도　　제 417 호도

끼어안긴 장면　　반격 장면

19. 앞에서 어깨를 끼어안겼을 경우 (1)

전번과 같이 乙이 甲을, 위 그림과 같이 앞에서 끼어 안았을 때는, 甲은 그자리에 그자세로서, 상대방 乙의 단전이나 국부(局部)를 향하여 반격한다. 국부 반격에 대하여는 여기서 처음 나오는데 이 국부 공격은 가장 효과적이기는 하나, 한편 일반적으로 비겁한 것으로 보는만큼 평소에는 삼가야만 할 일이고, 공격정도도 조심하여야 하겠지만, 최후의 위기에는 주저할 필요가 없다고 본다. (제 418, 419 호도 참작)

제 418 호도　　제 419 호도　　제 420 호도

끼어안긴 장면　　반격 장면　　반격 상면

20. 앞에서 어깨를 끼어안겼을 경우 (2)

乙이 앞에서 상체를 양팔까지 끼어 안았을 때는, 또 다른 방어방법의 하나로 위 그림과 같이 甲은 오른발을 약간 일보 정도 후진하며, 右手로 역수도(逆手刀)를 이용하여 상대방의 국부를 향하여 반격한다. (제 420 호도 참작)

21. 앞에서 허리를 껴안으려고 달려들 경우

乙이 甲의 양팔 밑으로 앞에서 허리를 껴 안았을 때는, 甲은 그 즉시 그자리에 그자세로 상대방 乙에 대하여 위 그림과 같이 목밑 척추를 右수팔굽으로 반격한다. (제 421 호도 참작)

제 421 호도

반격 장면

제 422 호도

반격 장면

22. 앞에서 다리를 잡으려 달려들 경우 (1)

乙이 甲의 하체, 즉 다리 등을 앞에서 끼어안고 해를 끼치려고 할 순간, 甲은 그자리에 그 자세로, 혹은 右足을 약간 후진하며 상체를 약간 앞으로 굽히고 상대방 乙에 대하여 右수팔굽으로 등뒤 척추 중앙부를 반격한다. (제 422 호도 참작)

23. 앞에서 다리를 껴안으려고 달려들 경우 (2)

제 423 호도

반격 장면

乙이 甲의 하체, 즉 위 그림과 같이 한쪽 발, 또는 양쪽 발을 두 손으로 붙잡아 해하고자 할 때는, 甲은 그자리에 그대로 또는 한쪽발을 편리한 곳으로 약간 이동하며, 상체를 앞으로 굽히며, 등뒤 등며 즉 척추 중앙부를 향하여 반격한다. (제 423 호도 참작)

24. 뒤에서 목을 껴안겼을 경우 (1)

제 424 호도

껴안긴 장면

제 425 호도

두손 마 땐 장면

제 426 호도

한쪽손을 땐 장면
(손가락 꺾는 법)

甲이 뒤에 있는 乙에게 두 손으로 목을 껴안겼을 때의 한 방어방법으로
甲은 전번과 같이 질식 방지에 주의 하고, 그 후 양손 또는 한쪽손으로 乙의
어느 손이나 손가락을 잡아 꺾으면 그 손은 풀어지고, 나머지 한쪽손도 자연
적으로 풀어져서 자기 몸을 보호하게 된다. (제 424, 425, 426 호도 참작)

25. 뒤에서 목을 껴안겼을 경우 (2)

제 427 호도 제 428 호도 제 429 호도

껴안긴 장면 한쪽손 뗀 장면 두손 다 뗀 장면

甲이 뒤에서 乙에게 두 손으로 몸을 끼어 안겼을 때는, 甲은 제일 먼저 턱
을 낮추어서 목을 졸리우지 않도록 하며 질식을 방지하고, 두손을 모아 乙
의 양손 중 잡기 쉬운 한쪽 손을 잡아당기어 위 그림과 같이 뗴어놓고, 이
것과 같은 쪽인 甲의 손으로 잡고, 나머지 한손을 甲의 손으로 잡아당기
어 풀은 뒤 적당한 방법으로 乙에 대하여 공격한다. (제 427, 428, 429 호도
참작)

26. 뒤에서 어깨를 껴안겼을 경우 (1)

甲이 뒤에서 乙에게 두 손으로 상체 어깨통을 양팔까지 끼어 안겼을 때는,
甲은 먼저 쓴 앞에서의 때와 같이, 乙에게 매달리며 몸무게를 이용하여 몸
을 낮추며 두팔을 위로 들어 떼는 동시에 위 그림과 같이 자세를 안정하고,
후방을 향하여 乙에 대하여 명치 등을 반격한다. (제 430, 431 호도 참조)

제 430 호도 제 431 호도

껴어안긴 장면 반격 장면

27. 뒤에서 어깨를 껴안겼을 경우 (2)

제 432 호도 제 433 호도

끼어안긴 장면 반격 장면

甲이 뒤에서 乙에게 두 손으로 허리를 끼어안겼을 때는 (위그림과 같이 양
팔밑으로), 甲은 위 그림과 같이 중심을 잡으면서, 약간 온 몸을 앞으로 굽
히며 두발 중 한쪽발을 들어 뒤차기법으로 상대방 乙에게 대하여 국부를 향
하여 공격한다. (제 432, 433 호도 참조)

28. 뒤에서 허리를 껴안겼을 경우

제 434 호도　　제 435 호

끼어안긴 장면　　반격 장면

甲이 뒤에서 乙에게 두 손까지 허리를 두손으로 껴안겼을 때, 甲은 오른발을 약간 전진하는 동시에, 허리를 힘있게 右편으로 틀어 돌리면, 왼쪽손에 여유가 생긴다. 위 그림과 같이 온 몸을 앞으로 굽히고, 左수끝을 약간 이동하여, 뒤에 있는 乙에 대해 국부를 향하여 가볍게 반격한다. (제 434, 435 호도 참조)

29. 뒤에서 팔밑으로 허리를 껴안겼을 경우 (1)

제 436 호도　　제 437 호도　　제 438 호도

끼어안긴 장면　　발을 잡은 장면　　반격 장면

甲이 뒤에서 乙에게 두 손으로 허리를 두손 밑으로 껴안겼을 때는, 甲은 그자리에 그자세로 힘있게 앞으로 위 그림과 같이 굽히고, 乙이 앞에다 버티고 있는 발끝을 가능한 한 두손으로 잡고 힘껏 들어올리면, 위 그림과 같이 乙은 중심과 자세의 균형을 잃어 상대방의 해치고자 함을 막을 수 있게 된다. (제 436, 437, 438 호도 참고)

30. 뒤에서 팔밑으로 허리를 껴안겼을 경우 (2)

제 439 호도　　제 440 호도　　제 441 호도

끼어안겼을때 옆으로 한발 나선 장면　　발 잡은 장면　　반격 장면

바로 전번과 같게 甲이 뒤에서 乙에게, 양손으로 양팔 밑으도 허리를 껴안겼을 때는, 甲은 위 그림과 같이 몸을 약간 앞으로 숙이며, 허리를 틀며, 乙이 한편 옆쪽으로 두발이 나오면 전신을 굽혀 위 그림과 같이 그의 한쪽 발밑을 잡아 힘있게 들면, 乙은 중심과 자세의 균형을 잃어, 甲은 해를 면하게 된다. (제 439, 440, 441 호도 참조)

31. 뒤에서 팔밑으로 허리를 껴안겼을 경우 (3)

甲이 뒤에서 乙에게 양손으로 허리를 팔밑으로 끼어 안겼을 때는, 甲은 양 손을 모아 乙의 손이 접한 곳에다 대어, 어느 손이나 편리한 편 손가락을 잡아 꺾으면 잡힌 손은 자연적으로 풀어지게 되므로 甲은 안전을 도모할 수

제 442 호도　　제 443 호도

한쪽손 손가락을 꺾는 장면　　반격 장면

있게 된다. (제 442, 443 호도 참조)

32. 앞에서 허리띠를 잡혔을 경우

제 444 호도　　제 445 호도

잡힌 장면　　반격 장면

乙이 甲의 허리띠를 앞에서 한쪽 손으로 잡아당기며 해들끼치려 하였을 때는, 甲은 즉시로 한손 또는 양 손으로 乙의 잡은 손목을 잡고 상대방의 끄는 힘을 이용하고, 또 자기의 힘과 합하여, 위 그림과 같이 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 444, 445 호도 참조)

33. 뒤에서 허리띠를 잡혔을 경우 (1)

제 446 호도　　제 447 호도

잡힌 장면　　반격 장면

甲이 뒤에서 위 그림과 같이 乙에게 한쪽 손으로 허리띠를 잡혔을 때는, 甲은 그자리에서 상체를 약간 앞으로 굽히며, 두발 중 한쪽 발을 사용하여 乙의 국부를 향하여 뒤차기법으로 반격한다. (제 446, 447 호도 참조)

34. 뒤에서 허리띠를 잡혔을 경우 (2)

제 448 호도　　제 449 호도　　제 450 호도

반격 장면

잡힌 장면　　반격 장면

甲이 뒤에서 乙에게 한쪽 손으로 허리띠를 잡혔을 때는, 甲은 乙이 끄는

힘을 이용하여 그자리에서 뒤로 右足을 적당한 거리로 후진하는 동시에, 右手刀로 상대방 乙의 국부(局部)를 향하여 반격한다. (제 448호도 참조)

35. 뒤에서 두 손으로 겨드랑밑으로 목뒤를 잡혔을 경우(1)

乙이 뒤에서 두손으로 甲의 겨드랑 밑으로부터 앞으로 깊숙히 넣어 甲의 목뒤에다 모아서 서로 깍지를 끼고 해치려고 할 때는, 甲은 그당시 상체가 약간 앞으로 굽게 되는 동시에 상당히 불편하게 되므로, 甲은 즉시적으로 양쪽 팔굽을 힘있게 내리며 허리에다 힘을 주어 버티고, 목에다 온 힘을 주어 후방으로 버티어 놓면 乙의 깍지손은 부득이 풀어져서 해를 받지 않게 되는 동시에, 상대방 적당한 곳을 반격한다. (제 449, 450호도 참조)

36. 뒤에서 두 손으로 겨드랑밑으로 목뒤를 잡혔을 경우(2)

乙이 뒤에서 두 손으로 甲의 겨드랑밑으로 깊숙히 넣어서, 양수를 올려서 甲의 목뒤를 마주잡았을 때는, 甲은 상도와 같이, 몸을 낮추며 속히 양팔을 동시에 상도와 같이 위를 향하여 힘있게 올리면 자연 乙의 잡은 양수는 풀려서 공격을 방어한다. (제 451호도 참조)

제 451호도

반격 장면

제 452호도

반격 장면

37. 뒤에서 두 손으로 겨드랑밑으로 목뒤를 잡혔을 경우(3)

乙이 뒤에서 두손으로 甲의 겨드랑밑으로부터 깊숙히 넣어서 양수를 올려서 甲의 목뒤를 마주잡았을 경우에는, 甲은 상도와 같이, 그대로 양팔에다 약간 힘있게 당기며 허리를 앞으로 굽히면 乙은 甲의 등에 업히어 중심을 상실하여 그대로 쓰러지게 된다. (제 452호도 참조)

제 3 장 특수 방어법

제 1 절 앉아서 방어하는 법

1. 손으로 상단공격 당하였을 경우

제 453호도 제 454호도 제 456호도

경례 장면 방어 장면 반격 장면

앉아서 상호간 경례하는 장면으로 경례의 모든 방법 요령 취지는 먼젓들과 동일하다. (제 453호도 참조)

甲이 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 右수로 甲의 인중(人中)을 향하여 공격하여 온다면 甲은 위 그림과 같이 左수로 乙의 공수를 안에서 밖으로 막아내고, 동시에 거리조정상 위 그림과 같이 무릎을 약간 들고, 상대방 즉 乙에 대하여 반격한다. (제 454, 456호도 참조)

2. 손으로 상단공격 당하였을 경우

甲이 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 右수로 甲의 인중(人中)을 향하여 공격하여 온다면, 甲은 위의 그림과 같이 左수로 乙의 공수를 안에서 밖으로 막는 동시에 右족무릎을 일으켜 세우고 左족은 굽혀 세우고 乙에 접근하

제 457 호도　　제 458 호도

공격 시초 장면　　반격 장면

여 右수로 乙의 턱을 손바닥으로 밀어 던지면, 乙은 옆으로 쓰러지게 되므로, 그 기회에 甲은 乙의 인중을 향하여 반격한다. (제 457, 458 호도 참조)

3. 손으로 상단공격 당하였을 경우

제 459 호도　　제 460 호도　　제 461 호도

방어 장면　　반격 장면　　반격 장면

甲이 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 右수로 甲의 인중(人中)을 향하여 공격하여 오면, 甲은 右수로 위 그림과 같이, 乙의 공수를 밖에서 안으로 막고, 위 그림과 같은 발자세를 하고, 약간 일어나며 右수로 乙의 공수손목을 잡고, 左수권도(拳刀)로 乙의 팔굽 관절을 세게 때려서 타격을 준다. (제 459, 460 호도 참조)

4. 손으로 상단공격 당하였을 경우

甲이 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 右수로 甲의 인중(人中)을 향하여 공

격하여 오면, 甲은 右수로 乙의 攻手를 밖에서 안으로 막고, 즉시로 乙의 팔목을 잡고 밖으로 비틀면, 乙은 위 그림과 같이 앞으로 엎드러지게 된다. 그러면 甲은 적당한 곳을 향하여 반격한다. (제 461 호도 참조)

5. 양수로 상단공격 당하였을 경우

제 462 호도　　제 463 호도

방어겸 반격 장면　　반격 장면

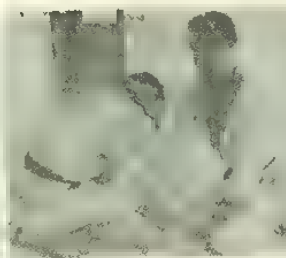
甲, 乙 둘이 서로 무릎을 꿇고 앉았다가, 乙이 甲의 전면을 향하여 두 손으로 붙잡으려 올때, 甲은 위 그림과 같이, 두 손을 동시에 들어 乙의 두 손 사이에 넣어, 안에서 밖으로 헤쳐 막으며, 연속적으로 관수(貫手)로 상대방의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 462 호도 참조)

6. 양수로 두손목을 잡으려고 할 경우

甲, 乙 둘이 서로 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 甲의 무릎위에 놓인 손을 잡으려고 할때는, 甲은 즉각적으로 乙의 상체가 앞으로 오는 기회를 타서, 右수 수도(手刀)로 상대방 오른쪽 목을 향하여 반격한다.(제 463 호도 참소)

7. 양수로 두손목을 잡혔을 경우

甲, 乙 둘이 서로 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 甲에 대하여, 甲이 무릎위에다 손을 놓고 있는 것을 乙이 상체를 앞으로 굽히어 갑자기 甲의 손을 잡았을 때, 甲은 위 그림과 같이 무릎을 비키면서 잡힌 손목을 빼며 동시에

제 464 호도 제 465 호도 제 466 호도

손목 떼는 장면 반격 장면 발로 반격 장면

그 손으로 乙의 右쪽 목을 향하여 반격한다. (제 464, 465 호도 참조)

8. 손으로 상단을 공격당하였을 경우

甲이 도사리고 앉았을 때, 乙이 甲에 대하여 인중을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 그대로 뒤로 쓰러지며 두 손을 위 그림과 같이 바닥을 짚고, 그 반동으로 어느 한쪽 발로 앞차기 법으로 위 그림과 같이 상대방의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 466 호도 참조)

9. 손으로 상단을 공격당하였을 경우

제 467 호도 제 468 호도 제 469 호도

발로 반격 장면 어깨를 잡힌 장면 반격 장면

甲이 도사리고 앉았을 때, 乙이 甲을 향하여 甲의 인중을 공격하여 올때 甲은 위 그림과 같이, 옆으로 누워 공격을 피하며 한쪽 발로 옆면어차기법

으로 상대방의 명치나 얼굴을 향하여 반격한다. (제 467 호도 참자)

10. 뒤에서 어깨를 껴안겼을 경우

甲이 무릎을 꿇고 앉았을 때, 乙이 후방에서 두 손으로 상체 어깨통을 양팔 위로 끼어 안았을 때는, 甲은 먼저 쓴바 있는 "일어섰을 때"와 같은 방법으로 몸을 낮추며 두 팔꿉을 위로 힘껏 들어 펴는 동시에 한쪽 팔꿉으로 위 그림과 같이 상대방 乙의 명치를 반격한다. (제 468, 469 호도 참자)

11. 옆에서 상단공격 당하였을 경우

제 470 호도 제 471 호도

방어 장면 반격 장면

甲이 도사리고 앉았을 때, 乙이 甲의 左편에서 右수로 상단(上段)을 향하여 공격하여 온다면, 甲은 시선을 왼쪽으로 향하며 위 그림과 같이 乙의 공수를 左수로 안에서 밖을 향하여 막고, 허리를 왼쪽으로 틀며 右수로 乙의 상단을 향하여 반격한다. (제 470, 471 호도 참자)

12. 의자(椅子)에 앉아서 상단을 공격당하였을 경우

甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙이 앞에서 甲의 인중을 향하여 右수로 공격하여 오면, 甲은 左수로 乙의 공수를 안에서 밖으로 막는 동시에, 右족을 사용하여 앞차기법으로 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 472 호도 참자)

제 472 호도

방어하고 발로 반격 장면　　방어하고 발로 반격 장면

13. 의자에 앉아서 상단을 양수로 공격당하였을 경우

甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙이 전면에서 甲을 향하여 두 손으로 얼굴이나 목을 잡으려고 달려들 때, 甲은 앉은채 두 손을 들어 乙의 두손 사이로 안에서 밖을 향하여 헤쳐서 막으며, 乙의 명치를 향하여 甲은 한쪽 발을 사용하여 반격한다. (제 473 호도 참작)

14. 의자에 右족을 左족무릎위에 얹어놓고 앉았을 때, 상단을 공격하여 왔을 경우

제 474 호도　　제 475 호도

방어 장면　　방어하고 발로 반격 장면

甲이 의자에 걸터 앉아 右족을 左족무릎위에다 얹어놓고 있을 때, 乙이 右수로 甲의 상단을 공격하여 올때, 甲은 앉은대로 상체를 약간 왼쪽으로

비키며, 右수로 乙의 攻手를 밖에서 안으로 막으며, 무릎위에 올려놓은 右족으로 상대방 乙의 右쪽 옆구리를 향하여 옆차기법(발등으로)으로 반격한다. (제 474, 475 호도 참작)

15. 의자에 左족을 右족무릎위에 얹어놓고 앉았을 때, 상단을 공격하여 왔을 경우

제 476 호도　　제 477 호도

방어 장면　　방어하고 발로 반격 장면

甲이 의자에 걸터 앉아 左족을 右족 무릎위에다 올려 놓고 있을 때, 乙이 右수로 甲의 상단을 공격하여 왔을때, 甲은 앉은 그대로, 몸을 약간 오른쪽으로 비스듬히 기울이며 左수로 乙의 공수를 안에서 밖으로 막으며 무릎 위에 올려 놓은 左족으로 상대방 乙의 전면 명치를 향하여 앞차기법으로 반격한다. (제 476, 477 호도 참작)

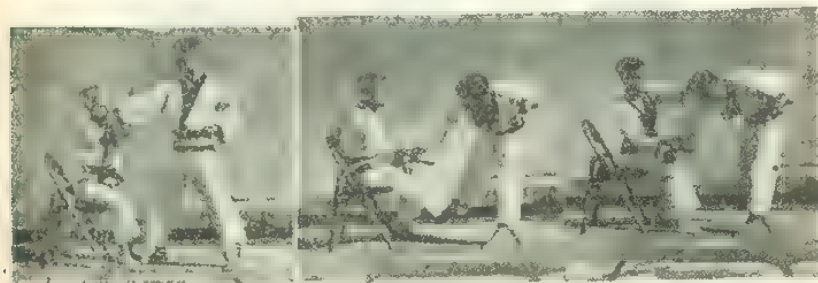
16. 의자에 앉았을 때, 옆에서 상단을 공격하여 왔을 경우

甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙의 좌측면에서 右수로 甲의 상단을 공격하여 왔을 때, 甲은 시선을 왼쪽으로 향하며, 위 그림과 같이 乙의 공수를 左수로 안에서 밖으로 막으며, 앉은 채로 허리를 왼쪽으로 틀어 돌리며, 右수로 乙의 인중을 향하여 반격한다. (제 478, 479 호도 참작)

제 478 호도 제 479 호도

방어 장면 반격 장면

17. 의자에 앉았을 때, 상단공격하여 왔을 경우

제 480 호도 제 481 호도 제 482 호도

방어와 동시 반격 장면 방어와 동시 발 반격 장면 반격 장면

● 甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙이 앞에서 甲의 인중을 향하여 右수로 공격하여 왔을 때, 甲은 右수로 乙의 공격을 위 그림과 같이 밖에서 안으로 막으며, 甲은 乙의 손목을 잡고 밖으로 비틀며, 앉은 대로 左수 권도(拳刀)로 乙의 팔꿈과 관절을 세게 때리어 불어뜨린다. (제 480 호도 참작)

● 甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙이 앞에서 甲의 인중을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 右수로 乙의 공수를 위 그림과 같이 밖에서 안으로 막는 동시에, 甲은 앉은채 右족으로 乙의 右족밑을 안에서 밖으로 향하여 세게 때리면 乙은 앞으로 넘어지게 되는 기회를 이용하여, 甲은 左수로 乙의 얼굴을 반격한다. (제 481, 482 호도 참작)

19. 의자에 앉았을 때, 상단공격하여 왔을 경우

제 483 호도 제 484 호도 제 485 호도

방어와 동시 반격 장면 방어와 동시 발로 반격 시초 장면 반격 장면

甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙이 앞에서 甲의 인중을 향하여 右수로 공격하여 왔을 때, 甲은 左수로 乙의 공수를, 안에서 밖으로, 위 그림과 같이 막는 동시에, 甲의 右수로 乙의 명치를 앉은 채로 반격한다. (제 483 호도 참작)

20. 의자에 앉아 상단공격을 당하였을 경우

甲이 의자에 걸터 앉았을 때, 乙이 앞에서 甲의 인중을 향하여 右수로 공격하여 왔을 때, 甲은 左수로 乙의 공수를 안에서 밖으로 위 그림과 같이 막는 동시에 甲이 左족으로 乙의 앞발인 右족밑을 밖에서 안으로 밀어차면, 乙은 乙의 右쪽 후방으로 넘어지게 된다. 甲은 그 즉시 발을 사용하여 乙의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 484, 485 호도 참작)

제 2 절 누워서 방어하는 법

1. 하부에서 발로 공격당하였을 경우

甲이 위의 그림과 같이 반듯이 누워 있을 때, 乙이 甲의 발치쪽으로 甲의 국부등을 발로 공격하여 왔을 때, 甲은 두발을 들어 안으로 당기며, 두 발을

십자로 교차시켜 乙의 공격하는 발을 완전히 막는다. (제 486 호도 참자)

제 486 호도　　제 487 호도　　제 488 호도

방어와 동시 반격 장면　　발목 잡힌 경우　　반격 장면

2. 하부에서 두 팔목을 잡혔을 경우

甲이 반듯이 누워있을 때, 乙이 甲의 발치에서 갑자기 공세를 취하여 올 때, 우선 甲의 발목을 잡았을 때, 甲은 위 그림과 같이 그자리에 그자세로 허리에다 힘을 주며 일어나 앉으며 탄력을 이용하여 右手로 상대방 乙에 대하여 반격한다. (제 487, 488 호도 참자)

3. 상부에서 양수로 상단을 공격당하였을 경우

제 489 호도　　제 490 호도

방어 장면　　발로 반격 장면

甲이 위 그림과 같이 반듯이 누워 있을 때, 乙이 머리 위에서 甲에게 두 손으로 위 그림과 같이 목을 잡으려 덤벼들 때, 甲은 자연스럽게 놓았던 양

손을 들어 乙의 두손 사이에다 넣어 안에서 밖으로 헤치며 막고, 한쪽 발을 사용하여, 乙의 상단 즉 얼굴을 향하여 앞차기법으로 반격한다. (제 489, 490 호도 참자)

4. 左쪽 옆에서 손으로 상단을 공격당하였을 경우

제 491 호도　　제 492 호도

방어 장면　　반격 장면

甲이 반듯이 누워있을 때, 乙이 甲의 右편에서 甲에 대하여 얼굴 또는 목을 향하여 공격할 때, 甲은 左수로, 乙의 공격에 대하여 외부로부터 내부로 방어하면, 乙은 놀래여 공수를 다시 떼어 올리려고 할 순간, 甲은 乙의 공수를 잡고 매달려 위 그림과 같이 일어나며 乙에게 접근하며, 乙의 힘을 이용하여 乙의 얼굴을 반격한다. (제 491, 492 호도 참자)

5. 옆으로 누웠을 때, 뒤에서 상단을 공격당하였을 경우

제 493 호도　　제 494 호도

방어 장면　　발로 반격 장면

甲이 위 그림과 같이 모로 누워 있을 때, 甲의 뒤에서 乙이 右수로 甲의 상체를 향하여 공격을 하여 왔을 때, 甲이 자기의 좌측을 위로 향해 두고 있을 경우에는, 약간 온 몸을 뒤로 제치며 左수팔굽으로 위 그림과 같이 방어하고, 뒤로 향하는 반동을 이용하여 右측으로 乙의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 493, 494 호도 참작)

6. 옆으로 누웠을 때, 뒤에서 하단 발목을 잡혔을 경우

제 495 호도 제 496 호도 제 497 호도

발목을 잡힌 장면 발을 빼는 장면 반격 장면

甲이 위 그림과 같이 한쪽으로 모로 돌어누워 있을 때, 甲의 발치에서 乙이 두 손으로 두 발목을 잡아 누르고 해를 끼치려 할 때는, 甲은 밑의 발을 빼면 위의 발이 떨어지는 순간 약점을 이용하여 발을 뒤로 힘있게 당기면 乙의 두손에서 떨어지려고 한다. 그리하면 甲은 위에 떨어진 발을 사용하여 앞차기법으로 乙의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 495, 496, 497 호도 참작)

7. 옆으로 누웠을 때, 전면에서 상단을 공격당하였을 경우

甲이 위 그림과 같이 한쪽으로 모로 누웠을 때, 甲의 앞에서 乙이 右수로 甲의 상단을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 몸의 左측이 위에 있고, 右측이 아래에 있을 때는, 乙의 공수를 甲의 右수로 밖에서 안으로 막는 동시

제 498 호도 제 499 호도

방어 장면 발로 반격 장면

에, 甲은 左쪽으로 앞차기법으로 옆구리 또는 안면을 반격한다. (제 448, 499 호도 참작)

8. 옆으로 누웠을 때, 상부에서 상단을 손으로 공격당하였을 경우

제 500 호도 제 501 호도

방어 장면 발로 반격 장면

甲이 위 그림과 같이 한편쪽으로 모로 누웠을 때, 甲의 머리 위 쪽에서 乙이 右수로 甲의 상단을 향하여 공격하여 올 때, 甲은 몸의 左측이 위에 있고, 右측이 아래에 있을 때에는, 乙은 공수를 甲의 左수로 안에서 밖으로 방어하는 동시에, 그대로 乙의 右수에 매어달리어 잡아당기며, 옆구리를 향하여 右쪽 돌려차기로 반격한다. (제 500, 501 호도 참작)

제 3 절 쓰러지며 방어하는 법

1. 머 리 말

이 책에 실린 특수 방어법은 기술이 없는 자, 즉 이 책에서 습득한 정도의 당수도의 기초지식만으로는 대단히 곤난한 문제이다. 그 중에서도 무기에 대하는 것은 물론이려니와, 여기서 쓰러는, 쓰러지며 방어하는 법 역시 보통 기술 능력으로는 어려운 문제이기 때문에 여기서는 간단하게 보편적인 二, 三종류의 방법만 기재하여 이러한 것이 있다는 것만 표시하려 한다.

2. 앞으로 쓰러지며 반격 장면

제 502 호도

반격 장면

乙(공수)이 甲에 대하여 앉아서 右수로 공격을 가하였을 때, 甲은 乙의 공격손 즉 右수를 방어하는 동시에, 잡아비틀며, 좌도(左圖)와 같이 쓰러뜨렸을 때, 乙은 쓰러지며 굴하지 않고, 좌도(左圖)와 같이 상대방(甲)에 대하여 허리를 틀어 팔꿉으로 인중을 향하여 다시 반격한다. (제 502 호도 참자)

3. 뒤로 쓰러지며 반격 장면

乙이 상대방(甲)에 대하여 右수로 상단을 공격하여 왔을때, 甲은 乙의 공격 손을 방어하며, 우도(右圖)와 같이 甲의 左족으로 乙의 右족을 밖에서 안으로 향하여 밀어 차며, 중심의 동요를 초래케 하여, 쓰러뜨리는 장면. (제 503 호도 참자)

제 503 호도 제 504 호도

쓰러뜨리는 장면 반격 장면

전번 동작으로 乙은 우도(右圖)와 같이 쓰러질 때, 甲은 상대방의 불리를 이용하여 乙에 대하여 공격하여 올때, 乙은 쓰러지며 左족을 사용하여 甲의 상단을 향하여 다시 반격한다. (제 504호도 참자)

4. 옆으로 쓰러지며 반격 장면

乙이 서있는 甲에 대하여 발 잡은 대를 쳐서 중심의 동요를 초래케 하여, 甲이 쓰러질 경우, 甲은 쓰러지며 우도(右圖)와 같이 甲의 左족을 乙 방에 대고 右족을 乙의 후방에다 우도(右圖)와 같이 건다.

제 505 호도 제 506 호도

반격 장면

전번 위치에서(우도(右圖)와 같이 乙의 양발을 甲의 양 다리 사이에다 끼어 서로 당기면 乙은 오히려 쓰러지게 되며 반격을 가하게 된다. (제 505, 506 호도 참자)

제 4 절 곤봉(棍棒)을 방어하는 법

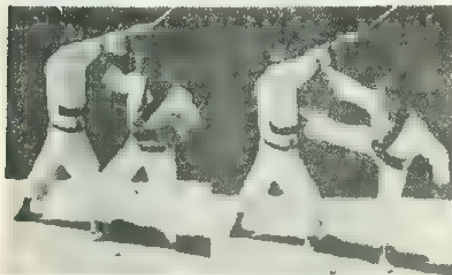
1. 단봉(短棒)으로 상부로부터 상단공격을 당하였을 경우

제 507 호도 제 508 호도

대봉 상면 방어와 동시에 봉을 잡은 장면

乙이 甲의 머리를 향하여 단봉으로 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 약간 낮추며 자세를 안정하고, 두 손을 십자로 교차시키어 머리 위에서 방어하고, 왼손으로 봉을 잡고 右수로 乙의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 507, 508 호도 참작)

2. 단봉으로 상부로부터 상단공격을 당하였을 경우

제 509 호도 제 510 호도

방어 장면 발로 반격 장면

乙이 단봉으로 甲의 머리를 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 옆 그림과 같이 몸을 乙의 우측으로 피하여 나가며, 右手를 들어 乙의 공수 즉 右수 팔밑을 손바닥으로 받쳐 들며 방어하고, 즉시 右족 돌려차기로 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 509, 510 호도 참작)

3. 右쪽옆 상단을 공격당하였을 경우

제 511 호도 제 512 호도

공격하려는 장면 방어와 동시에 반격 장면

제 513 호도

방어와 동시에 반격 장면

乙이 단봉으로 甲의 상단 좌측면을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 안정하고 左수 상단 방어법으로 乙의 공수를 약간 깊숙히 안에서 밖으로 방어하고, 그의 얼구리를 향하여 左수로 반격한다. (제 511, 512 호도 참작)

4. 左쪽옆 상단을 공격당하였을 경우

乙이 단봉으로 甲의 상단 좌측면을 향하여 공격하여 올때, 甲은 위 그림과 같이 左수로 乙의 공수인 右수를 밖에서 안으로 팔 중간을 깊숙히 방어하고, 右수를 사용하여 乙의 얼굴을 반격한다. (제 513 호도 참작)

5. 앞에서 명치를 향하여 찔러 왔을 경우

제 514 호도

방어와 동시에 반격 장면

제 515 호도

방어와 동시에 반격 장면

乙이 단봉으로 甲의 중단을 향하여 전면에서 찔러 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 측면을 향하여 (甲의 右편이 乙에 접근) 甲이 乙의 앞으로 접근하여, 左右양손으로 그의 공수인 右수를 안에서 밖으로 방어하고, 甲의 右팔꿈으로 乙의 인중을 향하여 반격한다. (제 514 호도 참작)

6. 앞에서 명치향하여 찔러 왔을 경우

乙이 단봉으로 甲의 중단을 향하여 전면에서 찔러 왔을 때는, 甲은 위 그림과 같이 측면을 향하여 (甲의 左편이 乙에 접근) 乙의 우측 앞으로 접근하면서 자세를 안정하고, 左右 양 손으로 乙의 공수인 右수를 밖에서 안으

로 방어하며 반격한다(제 515 호도 참자)

7. 右쪽 옆에서 중단을 공격당하였을 경우

제 516 호도

방어와 동시에 발로 반격 장면

제 517 호도

방어와 동시에 수도 반격 장면

乙이 단봉으로 甲의 左중단 옆에서 공격을 하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 옆으로 하여 (甲의 右측이 乙에 접근) 乙의 전면으로 접근하며 자세를 안정하고, 左右 두 손으로 乙이 공격하는 단봉을 잡고 甲의 右足을 옆발차기법으로 乙의 명치 (중단 급소)를 향하여 반격한다. (제 516 호도 참자)

8. 右쪽 옆에서 중단을 공격당하였을 경우

乙이 단봉으로 甲의 右중단 옆에서 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 옆으로 하여 (甲의 좌측이 乙에 접근) 乙의 앞 右측으로 접근하며 자세를 안정하고, 右수로 乙의 공수(右수)를 안에서 밖으로 방어하며, 상대방을 반격한다. (제 517 호도 참자)

9. 곤봉으로 공격당하였을 경우 피하는 방법

이것은 할 수 있는 데까지 乙의 단봉공격에 대하여 방어할 때, 피하여 방어하는 것인데, 乙이 단봉으로 甲의 머리를 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 아랫 그림과 같이 약간 甲이 자기의 좌측으로 나서 피하고, 다음 乙은 다시

제 518 호도 제 519 호도 제 520 호도 제 521 호도

옆으로 피한 장면 아래로 피한 장면 아래로 피한 장면 뒤로 피한 장면

계속하여 甲의 우측 상단을 향하여 공격하여올 때, 甲은 몸을 낮추어 봉을 머리위로 흘리어 위 그림과 같이 피하고, 乙은 또 계속하여 甲의 우측 상단을 향하여 공격할 때, 甲은 또 몸을 낮추고 머리위로 흘리어 피하고, 乙은 또 다시 계속하여 甲의 우측 중단을 향하여 공격할 때는, 甲은 약간 뒤로 물러서며 봉을 피하고, 乙이 또 다시 甲의 좌측 중단을 향하여 공격할 때, 甲은 또 한번 뒤로 나서며 봉을 피하고, 乙은 또 다시 계속하여 甲의 정면 상단을 찔러 공격하여 왔을 때, 甲은 봉(棒)을 피하며 乙의 右측면으로 빠져나서며(이때 甲의 좌측이 乙에 접근하고 右측면이 후방을 향하게 된다), 甲의 右수로 봉을 밖에서 안으로 방어하는 동시에 左수로 봉을 잡고 右수, 右수도로 乙의 右수손목을 세게 때려서 乙의 힘을 약화시키고, 단봉을 甲이 乙한테서 빼앗아 반격한다. (제 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524 호도 참자)

제 522 호도 제 523 호도 제 524 호도

뒤로 피한 장면 옆으로 피하고 봉을 잡은 장면 봉을 뺏은 장면

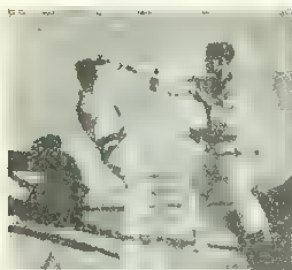
제 5 절 장봉(長棒)을 방어하는 법

1. 장봉으로 상부로부터 상단을 공격하였을 경우 (1)

제 525 호도 제 526 호도

대봉 장면 방어 장면

제 527 호도

반격 장면

장봉(長棒)을 방어하는 것도 단봉(短棒)을 방어 할 때와 대개 같은 요령법인데, 다만 봉의 길고 짧은 관계로 거리조정의 차이가 있을 정도이므로 그러한 관념하에서 먼저 쓴 단봉 방법을 참작하여 실시한다. 乙이 甲의 머리를 향하여 장봉으로 공격하여 왔을 때, 甲은 몸을 약간 낮추어 자세를 안정시키고, 두 손을 십자로 교차시켜 머리위로 들어 방어하고, 그대로 거리를 잡아 앞차기법으로 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 525호도는 대봉가세, 526, 527 호도 참작)

2. 상단을 공격당하였을 경우 (2)

乙이 장봉으로 甲의 머리 위에서 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 낮추며 자세를 안정하고, 右수로 상단 방어법으로 봉을 향하여 방어하

제 528 호도 제 529 호도

방어 장면 반격 장면

고, 그대로 甲은 乙의 명치를 향하여 옆 펀어차기법으로 반격한다. (제528, 529 호도 참작)

3. 중단을 질러 왔을 경우 (1)

제 530 호도 제 531 호도

방어 장면 반격 장면

乙이 장봉으로 甲의 중단을 향하여 전면에서 질러 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 옆으로 (甲의 우측이 乙에 접근) 乙의 전면으로 접근하며 자세를 안정하고, 左手로 乙이 공격하는 봉을 안에서 밖으로 방어하고 甲의 右족을 옆 펀어차기법으로 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 530, 531호도 참작)

4. 중단을 질러 왔을 경우 (2)

乙이 장봉으로 甲의 중단을 향하여 정면에서 질러 왔을 때, 甲은 아래 그

제 532 호도　　제 533 호도

방어 장면　　반격 장면

림과 같이 몸을 측면으로 (옆으로—甲의 左측이 乙에 접근)하여 자세를 안정하고, 左右 두 손으로 봉을 잡고, 甲의 左족을 앞차기법으로 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 532, 533 호도 참작)

5. 右쪽에서 중단을 공격하였을 경우

제 534 호도　　제 535 호도

방어 장면　　반격 장면

乙이 장봉으로 甲의 右중단 측면에서 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 옆으로 향하여 (甲의 우측이 乙에 접근) 乙의 전면으로 접근하며 자세를 안정하고, 右수로 乙의 공수(즉, 棒)를 甲의 右수 수도(手刀)로 밖에서 안으로 방어하고, 또 右족으로 乙의 명치를 옆면어차기법으로 반격한다. (제 534, 535 호도 참작)

6. 左쪽에서 중단을 공격당하였을 경우

제 536 호도　　제 537 호도

방어 장면　　반격 장면

乙이 장봉으로 甲의 左중단 측면에서 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 옆으로 향하여 (甲의 좌측이 乙에 접근) 乙의 우측 옆으로 접근하여 자세를 안정하고, 左右 두 손으로 乙의 공수 즉 봉을 잡아서 막고, 甲은 右족을 사용하여 물려차기법으로 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 536, 537 호도 참작)

7. 右쪽에서 상단을 공격당하였을 경우

제 538 호도　　제 539 호도

방어 장면　　반격 장면

乙이 장봉으로 甲의 상단 우측면을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 右수로 乙의 공수 즉 봉을 안에서 밖으로 방어하고, 右족으로 乙

의 명치를 향하여 돌려차기 법으로 반격한다. (제 538, 539 호도 참작)

8. 左쪽에서 상단을 공격당하였을 경우

제 540 호도

제 541 호도

방어와 동시에 반격 장면

乙이 장봉으로 甲의 상단 좌측면을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 안정하고 左수 상단 방어법으로 乙의 우측으로부터 공격하여 오는 장봉을, 가능한 한 봉의 중앙부 이하를 안에서 밖으로 방어하고, 乙의 인중을 향하여 반격한다. (제 540 호도 참작)

9. 최 하단을 공격당하였을 경우

乙이 장봉으로 甲의 최 하단 즉 발을 전면에서 봉이 좌측에서 우측으로하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 그자리에서 힘있게 높이 뛰며 공격하는 봉을 흘려 피하며, 공중에서 발로 옆 뻗어차기법으로 乙의 상단 인중을 향하여 반격한다. (제 541 호도 참작)

10. 장봉 공격을 피하는 방법

이것은 가능한 한 乙의 봉 공격에 대하여 방어할 때 피하여 방어하는 것인데, 乙이 장봉으로 甲의 머리를 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 아랫 그림과 같이 약간 乙의 右측으로 나서며 피하고,다음 乙은 또 계속하여 甲의 상

제 542 호도　　제 543 호도

옆으로 피한 장면　　아래로 피한 장면

제 544 호도　　제 545 호도

아래로 피한 장면　　봉을 뺏는 장면

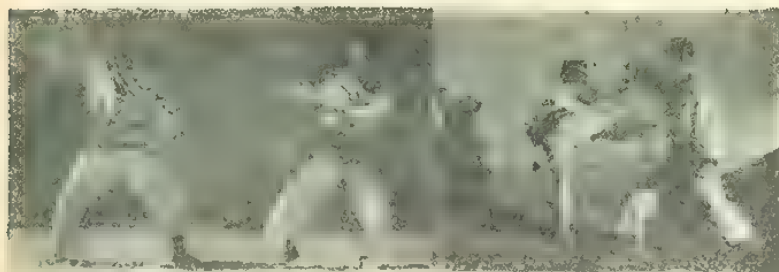
단을 乙의 左측으로부터 右측으로 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 그 자리에서 몸을 낮추어 봉의 공격을 피하면, 乙은 또 계속하여 甲의 중단 명치를 향하여 찔러 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 옆으로 (甲의 우측이 乙에 접근)하여 봉을 피하며, 甲은 두손으로 봉을 비틀어 빼앗고 나서 반격한다. (제 542, 543, 544, 545 호도 참작)

제 6 절　단도(短刀)공격을 방어하는 법

1. 상부에서 상단을 공격당하였을 경우

乙이 단도로 甲의 머리를 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 아랫 그림과 같이 乙의 우측면으로 몸을 낮추며 약간 나서며 甲의 右수로 아래서 위로 乙

제 546 호도

제 547 호도

대봉 장면　　방어와 동시에 반격 장면

의 공수인 右수를 손바닥으로 받쳐서 방어하고, 甲의 右족을 사용하여 乙의 중단 명치를 향하여 돌려차기로 반격한다. (제 546, 547 호도 참작)

2. 상부에서 상단을 공격당하였을 경우

제 548 호도　　제 549 호도

방어와 동시에 반격 장면

방어 장면

乙이 단도로 甲의 머리를 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 乙의 전면으로 접근하며, 左수를 상단 방어법으로 乙의 공수인 右수를 깊숙히 아래에서 위로 향하여 방어하고, 乙의 중단 명치를 甲의 右수로 반격한다. (제 548 호도 참작)

3. 左쪽서 상단공격을 당하였을 경우

乙이 단도로 甲의 상단 좌측을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과

같이 左수로 乙의 전방으로 접근하여 상단 방어법으로 안에서 밖으로 깊숙히 방어하고, 乙의 상단 인중을 향하여 甲의 右手로 반격.(제 549 호도 참작)

4. 右쪽에서 상단공격을 당하였을 경우

제 550 호도　　제 551 호도

방어 장면　　반격 장면

乙이 단도로 甲의 상단 우측을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 乙의 우측으로 약간 피하며 乙의 전방으로 접근하여 甲의 右수로 乙의 攻手 즉 右手를 밖에서 안으로 깊숙히 방어하며, 甲의 右足으로 乙의 명치를 향하여 돌려차기로 반격한다. (제 550, 551 호도 참작)

5. 앞에서 찔러 공격을 당하였을 경우

제 552 호도　　제 553 호도

방어와 동시에 반격 장면

방어와 동시에 수도로 반격을 당하여 단도를 놓치는 장면

乙이 단도로 甲의 중단을 향하여 전면으로 공격하여 왔을 때, 甲은 옆으로 (甲의 좌측이 乙에 접근)하여 乙의 右측으로 완전히 빠져나가며 甲의 부손으로 위 그림과 같이 乙의 공수인 右수를 꽉 잡고, 위 그림과 같이 甲의 左족을 들어 무릎으로 乙의 팔꿉관절을 꺾어 반격한다. (제 552 호도 참작)

6. 앞에서 찔러 공격을 당하였을 경우

바로 전번과 동일한 경우에서 동일한 공격과 방어 요령법인데, 그중 다만 甲이 右수로 乙의 공수 즉 右수 손목을 수도(手刀)로 세게 때리어 단도를 떨어뜨리게 하는 장면이 다른 것이다. (제 553 호도 참작)

7. 앞에서 찔러 공격을 당하였을 경우

제 554 호도

피하는 동시에 갑권으로 팔굽반격 장면

제 555 호도

방어와 동시에 반격 장면

이 경우에도 바로 전번과 같은 경우에서 같은 공격과 방어 요령법으로 다만 한번에 右갑권(甲拳)으로 乙의 공수인 右수팔꿉 관절을 세게 때리어 반격하는 점만 다르다. 이 방법은 속도와 정확성이 필요하므로 많은 기술과 수련이 요구된다. (제 554 호도 참작)

8. 앞에서 찔러 공격을 당하였을 경우

乙이 단도로 甲의 전면에서 중단을 향하여 찔러 왔을 때, 甲은 바로 전번과 반대로 측면으로 (甲의 右측이 乙에 접근) 즉 乙의 팔안인 전면으로 접

근하며, 甲은 乙의 공수인 右수를 안에서 밖으로 양손으로 방어하며, 甲의 右수팔꿉으로 乙의 중단 명치를 향하여 반격한다. (제 555 호도 참작)

9. 앞에서 찔러 중단공격 당하였을 경우

제 556 호도 　 제 557 호도

발로 방어 장면 　 반격 장면

乙이 단도로 甲의 전면에서 중단을 향하여 찔러 공격하여 왔을때, 甲은 위 그림과 같이 그자리에서, 乙의 공수인 右수에 대하여 甲의 右족으로 안에서 밖으로 방어하며, 그 발을 그대로 사용하여 옆펀어차기법으로 중단 명치를 향하여 반격한다. (제 556, 557 호도 참작)

10. 앞에서 공격당하였을 경우 피하는 법

제 5.. 호도 　 제 559 호도 　 제 560 호도

옆으로 피한 장면 　 아래로 피한 장면 　 반격 장면

이것은 가능한 한, 乙의 단도공격을 피하여 방어하는 것으로, 乙이 단도로 甲의 머리를 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 약간 甲의 좌측으로 나서서 피하고, 다음 乙은 계속하여 甲의 상단 우측으로부터 좌측으로 공격하여 왔을 때, 甲은 위 그림과 같이 그자리에서 몸을 낮추며 단도의 공격을 피하면 乙은 또 계속하여 甲의 상단 좌측으로부터 목을 향하여 공격하여 오면 甲은 乙의 전면에 접근하며 乙의 공수인 右수를 안에서 밖으로 재속히 甲의 左수로 상단 방어법으로 방어하고, 甲은 右수로 乙의 상단을 향하여 반격한다. (제 558, 559, 560 호도 참작)

11. 앞에서 상단공격 당하였을 경우

제 561 호도

옆으로 누워 피하며 반격하는 장면

제 562 호도

뒤로 누워 피하며 반격하는 장면

乙이 단도로 甲의 머리를 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 그 자리에서 위 그림과 같이 甲의 左측면을 향하여 속히 쓰러져 乙의 공격을 피하는 동시에, 右족을 사용하여 쓰러진채 乙의 전면 중단이나 하단을 향하여 앞차기 법으로 반격한다. (제 561 호도 참작)

12. 앉았을 때, 상단을 공격당하였을 경우

乙이 단도로 甲의 머리(上部)를 향하여 위 그림과 같이 공격하여 왔을 때, 甲은 그자리에서 속히 후방으로 쓰러지되, 甲의 左측면이 땅에 닿고 右측면이 위로 향하게 모로 누우며 피하고, 甲의 右足을 사용하여 옆밀어차기법으로 乙의 전면 명치를 향하여 반격한다. (제 562 호도 참작)

13. 누워서 단도로 공격을 당하였을 경우

제 563 호도　　제 564 호도

단도로 공격하는 장면　　반격하는 장면

甲이 위와 같이 반듯이 누워서 잘적에 乙이 단도를 가지고 덤벼들어 상체를 타고 앉아, 左수로 멱살을 잡고 右手를 사용하여 단도로 목을 찌르려고 할때, 甲은 태연히 자는 체하고 있다가, 乙의 공수가 바로 머리위부터 甲의 목을 향하여 내려오는 것을 甲은 머리에 얹었던 右수를 이용하여 아래로부터 위로 방어하는 동시에 그 손을 잡고 左수로 乙의 左족 다리를 물며 밀어 乙을 甲의 우측으로 쓰러뜨리며 반동을 이용하여 일어나며, 甲은 右수로 乙의 공수를 꼭 잡고, 左수로 乙의 상단을 향하여 반격한다. (제 563, 564 호도참작)

제 7 절　권총(拳銃)공격을 방어하는 법

1. 앞에서 권총으로 중단을 위협당하였을 경우

乙이 권총으로 甲의 중단 명치를 향하여 겨누게 될 때, 甲은 위 그림과 같이 두 손을 들고 있게 되었을 때, 甲은 아래 그림과 같이 몸 상체를 그 자리에서 돌어 측면 향하여 권총을 피하며 (甲의 우측이 전면이 되고 좌측이 후면을 향하게 된다), 甲의 右수로 乙의 공수인 右수를 안에서 밖으로 쳐서 방어

제 565 호도　　　제 566 호도

위협 장면　　　방어 장면

하고 乙의 상단을 향하여 반격한다. (제 565, 566 호도 참작)

2. 뒤에서 상단을 위협당하였을 경우

제 567 호도　　　제 568 호도

위협 장면　　　방어 장면

乙이 권총으로 甲의 후방 목밑을 향하여 겨누고 있을 때, 甲은 위 그림과 같이 두 손을 들고 있게 되었을 때, 甲은 옆 그림과 같이 몸 상체를 그자리에서 돌어 측면을 향하여 (甲의 左측이 전면을 향하고 右측이 후면이 됨) 권총을 피하며, 乙의 공수인 右수를 甲의 左수팔굽으로 안에서 밖으로 방어하고 돌아서 乙의 상단을 향하여 반격한다. (제 567, 568 호도 참작)

3. 앞에서 상단을 위협당하였을 경우

乙이 권총으로 甲의 상단 즉 흉부(가슴)를 향하여 겨누고 있게 되었을 때, 甲은 양손을 들지 않고 있을 때, 甲은 위 그림과 같이 그자리에서 옆으로 서며 (甲의 右측이 전면을 향하게 되고, 좌측이 후면을 향하게 됨). 甲의 右수로 乙의 공수인 右수를 안에서 밖으로 쳐서 방어하고, 甲은 右수 갑권

제 569 호도　　　제 570 호도

위협 장면　　　방어 장면

(甲拳)으로 乙의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 569, 570 호도 참작)

4. 앞에서 상단을 위협당하였을 경우

제 571 호도　　　제 572 호도

위협 장면　　　방어 장면

乙이 권총으로 甲의 상단 즉 흉부를 향하여 겨누고 있게 되었을 때, 甲은 두 손을 들고 있게 되었을 때, 甲은 옆 그림과 같이 그자리에서 옆으로 서며 (甲의 右측이 전면을 향하게 되고, 좌측이 후면이 됨) 甲이 들고 있는 左수를 사용하여 乙의 공수인 右수를 안에서 밖으로 방어하고, 甲은 右수 갑권(甲拳)으로 乙의 얼굴을 향하여 반격한다. (제 571, 572 호도 참작)

5. 뒤에서 중단을 위협당하였을 경우

乙이 권총으로 甲의 후방에서 중단 허리를 향하여 겨누고 있을 때, 甲은 두 손을 들고 있게 되었을 때, 甲은 아랫 그림과 같이 몸 상체를 돌어 옆으로 서며(甲의 좌측이 전면을 향하고, 우측이 후면을 향하게 됨) 즉 乙의 전면이

제 573 호도　　　　제 574 호도

위협 장면　　　　방어 장면

림), 위 그림과 같이 甲의 右수로 乙의 공수인 右수를 밖에서 안으로 방어하고, 甲은 돌아서며 左수를 사용하여 乙의 상단 측 얼굴을 향하여 반격한다. (제 573, 574 호도 참작)

6. 앞에서 약간 떨어져 위협을 당하였을 경우

제 575 호도　　　　제 576 호도

위협 장면　　　　반격 장면

乙이 권총으로 甲의 전방 1~2미터 정도의 거리에서 겨누고 있을 때, 甲은 이를 방어하기 위하여 시간적으로 불리하므로 순간적으로 그자리에서 측면으로 쓰러져 권총의 목표를 피하며, 甲이 左쪽으로 쓰러졌을 때는 右족을 사용하여 앞차기법으로 乙의 하단 국부(局部)를 향하여 반격한다. (제 575, 576 호도 참작)

7. 앞에서 장거리서 권총으로 위협을 당하였을 경우

乙이 권총으로 甲의 전방 10여 미터 정도의 거리에서 겨누고 발사하려고 할 때, 甲은 이것을 방어하기 위하여 모든 점에 불리하게 되어 있으므로, 순간적으로 그자리에서 乙의 전방을 향하여 속하고 힘있게 무엇이든지 (모자

제 577 호도　　　　제 578 호도

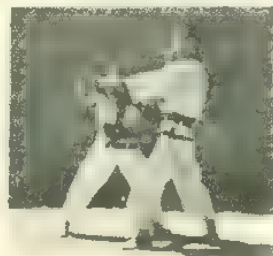
위협 장면　　　　물건을 던지는 장면

등)물건을 던저 乙의 시선을 똑바로 갖　못하게 혼란시켜 목표의 정확성을 상실케 하는 수도 있다. (제 577, 578 호도 참작)

제 8 절　총검(銃劍)공격을 방어하는 법

1. 앞에서 상단을 찔러올 경우

제 579 호도

대봉 장면

제 580 호도

방어와 동시 반격 장면

乙이 총검으로 甲의 전면 상단(목)을 향하여 찔러 공격해 왔을 때——이런 경우는 전장(戰場) 최전선 전투에서 많이 일어나는 현상이다——甲은 옆으로 서며 (甲의 좌측이 乙에 접근, 우측이 후방을 향하게 됨) 공격하여 오는 총검을 피하고 양 손으로 총을 안에서 밖으로 밀어 방어하고, 甲의 左갑권(甲拳)으로 乙의 상단을 향하여 반격한다. (제 579, 580 호도 참작)

2. 앞에서 중단을 찔러올 경우

제 581 호도

방어와 동시 반격 장면

아래로 피하며 반격 장면

乙이 총검으로 甲의 전면 중단을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 옆으로 서며 (甲의 右측이 乙에 접근하고, 左측이 후방을 향하게 됨) 乙의 좌측면으로 약간 나서며 총검의 공격을 피하는 동시에 두 손으로 총을 밖에서 안으로 방어하며, 甲은 左족을 사용하여 乙의 하단을 향하여 돌려차기법으로 반격한다. (제 581 호도 참자)

3. 앞에서 상단 찔러올 경우

乙이 총검으로 甲의 전면 상단을 향하여 공격하여 왔을 때, 甲은 그 자리에서 몸을 낮추고 앉으며, 총검이 甲의 머리위로 흘러 피하게 하는 동시에, 甲은 右수를 약간 아래로부터 위로 올려, 위 그림과 같이 右手를 사용하여 乙의 명치를 향하여 반격한다. (제 582 호도 참자)

4. 앞에서 상단 찔러올 경우

乙이 총검으로 甲의 전면 상단을 향하여 찔러 공격하여 왔을 때, 甲은 미처 손으로 방어할 여유가 없을 때는 그대로 후방 측면(옆)으로 쓰러져 총검을 피하며, 쓰러진채 위 그림과 같이 옆으로 (측면) 향하며 접근하는 乙에 대하여 甲은 右족을 사용하여 앞차기법으로 乙의 하단 급소를 향하여 반격

제 583 호도

누워 피하며 반격 장면

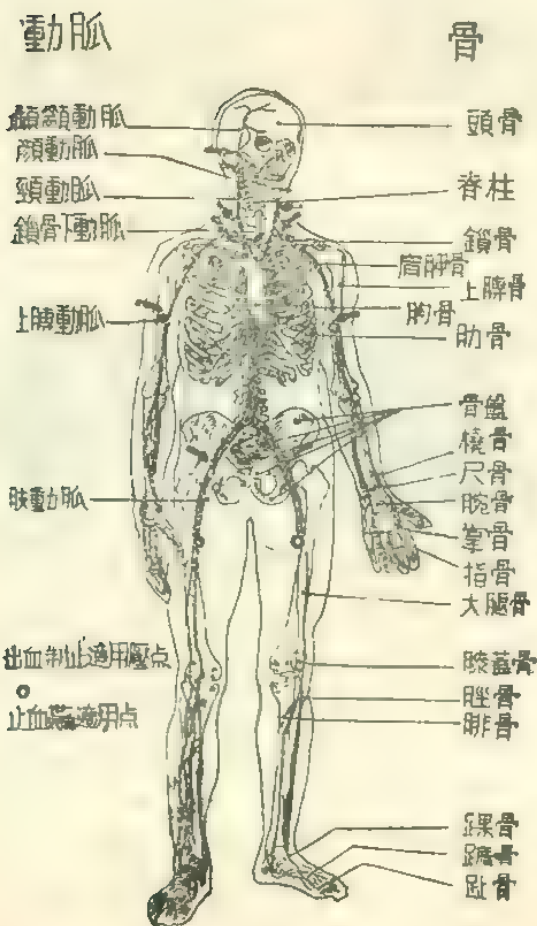
한다. (제 583 호도 참자)

5. 앞에서 총개머리로 상부에서 상단을 공격하여 왔을 경우

제 584 호도　　제 585 호도　　제 586 호도

방어 장면　　두손으로 잡아오는 장면　　총을 뺏는 장면

乙이 총검으로 공격하되, 총을 거꾸로 즉 개머리를 전방으로 향하고 그 개머리로 甲의 상단 머리를 향하여 내려치며 공격 할 때, 甲은 위 그림과 같이 몸을 약간 낮추며 안정하고, 상단 방어법 즉 아래에서 위로 향하여 전력을 다하여 총대를 右수로 방어하고, 甲은 右수로 즉시 총대를 잡는 동시에, 左수도 총대밑을 잡아 위 그림과 같이 右쪽을 향하여 비틀면 乙은 위 그림과 같이 총을 놓쳐서 甲에게 빼앗긴다. (제 584, 585, 586 호도 참자)

骨格.大動脈及指壓点을表示

제 8 편 지상 응급 구호법

제 1 장 개 론

이법은 기왕(旣往)에 일반민에 대하여는 비행기 공격등으로 인하여 발생하는 사고를 미연에 방지하거나, 사고로 인하여 발생한 사람에 대한 응급구호를 하기 위하여 비교적 광범위하고도 조직적인 보급 훈련을 실시하여 온 사실도 있으나, 현재에 있어서는 응급구호에 대하여는 오히려 무시당하고 있다는 느낌이 없지 않다. 물론 응급구호법 만으로서는 절대적인 인명 보장은 못한다. 그러나 문명생활을 자칭(自稱)하는 우리 인간으로서 원시생활과 같이 생명을 다만 천운(天運)에만 의존(依存)하고 방치할 것인가? 우리는 그렇지 않다고 본다.

우리의 이지(理智)와 노력으로서 또 우리의 능력(能力)으로서 확실히 일반적(一般的)인 생명의 위기(危機)를 구출(救出)할 수 있는 것이다. 그러므로 인간으로서 그다지 어려운 문제도 아니므로, 상식적(常識的)으로도 알아둘 필요(必要)가 있는 것이고, 누구나 언제나 어디서든지 불행한 사고(事故)가 발생 안한다고 단언하기 어려운 일이므로, 자기 자신을 위하여서나, 명랑(明朗)한 사회(社會)를 위하여나 긴급히 요청되는 것의 하나일 것이다.

이에 비추워 특히 무도(武道)를 수련(修練)하는 사람으로서는 활법의 하나로 불가분 알아두어야 할 점이라고 인정되고, 일상 생활(日常生活)에도 필요성을 느끼게 되어 이책에 기재하는 바이며 여기서는 세세하고 극히 전문적인 부분(部分)은 피하고, 요점(要點)과 평범(平凡)하고 직접 일상 생활에 허다(許多)하게 필요한 부분만 선출 기입(選出記入)하는 바이다.

제 2 장 응급구호에 대한 기본 이념

제 1 절 응급구호의 의의(意義)

응급 구호(應急救護)라 함은 돌발적인 사고(事故) 또는 병질(病疾)로 말미

아마 발생(發生)한 환자에 대하여 의사(醫師)의 치료(治療)를 받기까지의 즉시적이요 또 임시적(臨時的)인 조치의 실시인 것이다.

이상 의의(意義)에서 명기(明記)된 바와 같이 의사(醫師)가 환자(患者)에 착수(着手)할 때까지니만큼, 구호원(救護員)으로서 지나치게 날뛰며 자기가 제일인 것같은 태도(態度)로서 전부를 만능(萬能)한 사람 모양으로 행동하면서 구호에 임(臨)하는 것은 대단한 과오(過誤)인 동시에, 좋은 효과(效果)를 바랄 수 없으며, 가능(可能)한 한 의사에게 속히 인계하도록 노력하여야 한다.

제 2 절 응급구호법의 필요성과 그 목적

1. 인간(人間)의 존엄성(尊嚴性), 즉 생명의 존엄성을 인식(認識)하는데 중요성이 있다는 것.
2. 생명의 존엄성을 인식(認識)하는 동시(同時), 인명(人命)의 손실(損失) 방지(防止)를 도모(圖謀)하여 인류의 발전과 더불어 사회의 번영을 기(期)한다는 것.
3. 생명의 손실 방지(防止)는 물론이거니와, 인신(人身)이 위기에 직면하였을 때, 이것을 경감(輕減)하여 인간 행복에 공헌 한다는 것.
4. 응급 처치법(應急處置法)을 잘 해득(解得)하고 훈련(訓練)을 받음으로 말미암아, 일상생활에 있어서 사고방지(事故防止)와 안전(安全)에 주의(注意)하므로, 이 응급구호법에 무관심 한 사람에 비하여 부상(負傷)당하는 사람이 적다는 것.
5. 응급 처치를 즉시 실시(實施)함으로 말미암아 충격(衝擊 의 발작(發作)을 방지(防止) 또는 경감한다는 점.
6. 응급 처치를 즉시 실시함으로 말미암아 위급(危急) 상태를 경감한다는 점.
7. 현대 문화인으로서 자기 몸에 대한 문제에 대하여는 타인(他人)에게만 의뢰(依賴)할 것이 아니라, 자기자신이 해결할 수 있도록 상식(常識)을 갖추고, 실력(實力)을 구비(具備)할 수 있다는 점.

제 3 절 응급구호원이 구호처치를 실시할 때 꼭 알아두어야 할 일반조건

1. 아무리 응급이라 할지라도, 당황 조급히 굴지말고, 마음을 안정하고 침착할 것.
2. 조금도 경거(輕擧) 망동치 말고, 신속하고도 확실한 행동을 취할 것.
3. 응급 구호원은 예민한 판단력을 발휘하여 부상자의 사고 원인을 즉각적으로 파악할 것.
4. 부상자(負傷者)를 절대 안정할 것.
5. 부상자를 무단히 동요 말고, 필요시가 아니면 이동하지 말 것.
6. 부상자를 안락(安樂)한 자세로 눕혀 놓을 것.

   즉 특별한 경우가 아니면 전신(全身)을 수평(水平)하게 놓아야 한다.
7. 부상자의 위기(危機) 여부(與否)를 판정(判定)할 것.

   이 점에서는 전문가적(專門家的)인 판단력과 경험과 신중(愼重)이 필요할 것이다.

   극심(極甚)한 출혈 또는 호흡 정지 신체요소의 위축 중독(中毒) 등으로 대단히 화급(火急)한 경우에는, 실정과 주위의 물건이나 또는 공기(空氣) 분위기 등으로 즉각적 판단으로 가장 확실하고 신속한 처치를 취하려면 전문적 입장(立場)에서도 신중을 기할 필요가 있는 것이다.
8. 부상자의 부상 상태와 부상 개소(個所)를 신속히 파악하여 화급 우선주의(火急優先主義)순서로 구호를 실시하여야 한다.
9. 부상자의 부상개소의 장해물(예를 들면 의복(衣服)등이다)은 제거(除去)하여야 한다, 제거시(除去時)에는 부상 상태와 주위(周圍)의 조건(條件) 등을 참작하여 신중히 취급하여야 한다. 경우에 따라서는 옷을 찢는 것도 좋다.
10. 주위(周圍)의 방관(傍觀)하는 사람들의 접근(接近)을 금(禁)할 것.
11. 주위(周圍)의 방관(傍觀)하는 사람들의 간섭을 허락지 말고 간섭에 동요말 것.

12. 만약 사고 현장(事故現場)에 수인(數人)이 부상을 당(當)하였을 때는, 구호원(救護員)은 중환자 重患者)로부터 경(輕)환자의 순서로 구호처치(救護處置)를 실시(實施)할 것.
13. 부상자의 체온 보지 體溫保持)에 노력할 것.

이것은 충격 방지(衝擊防止)에 특히 효과가 있으며, 경솔히 하여 과온(過溫)으로 인(因)하여 오히려 화상(火傷)을 유발(誘發)케 하여서는 안된다.

14. 의식(意識)을 상실한 환자에게는 음료수(飮料水)나 기타 음료를 먹이지 말 것.

그 이유(理由)는 음료가 의식(意識)이 불명(不明)한 환자의 기관(氣管)으로 유입(流入)되어 질식(窒息)시킬 우려가 있기 때문이다.

그 밖에 의식이 있는 환자라도, 심한 복부 손상(腹部損傷), 외 출혈(外出血), 내 출혈(內出血), 두부상(頭部傷)등의 환자에게는 음료수나 음료를 먹여서는 안된다.

15. 부상자를 시종 안락(安樂)하게 하여 줄 것은 물론(勿論), 또한 위로(慰勞) 안심시켜, 환자로 하여금 희망(希望)을 갖게 하고, 공포심(恐怖心)을 제거(除去)케 하여 건전한 정신 상태(精神狀態)를 갖도록 노력할 것.
16. 부상자로 하여금 상처(傷處)를 보지 않도록 할 것.
17. 응급구호원은 화급(火急)한 조치가 일단락 됨에 따라 적당한 의사에 연락할 조치를 취할 것.
    가. 가능하면 해당의(該當醫)에 단시간(短時間)을 요(要)하는 의사, 또는 의원(醫院)에 연락(連絡)할 것.
    나. 인편(人便)의 선택은 주위인(周圍人)이나, 제삼자(第三者) 중에서 가장 신임(信任)할 만한 사람을 가능한 한 지정(指定)할 것.
    다. 연락(連絡) 사항(事項)은 아래와 같다.

        ㄱ. 장소(場所)　　ㄴ. 사고 발생 시각　　ㄷ. 원인
        ㄹ. 성질(性質)　　ㅁ. 정도(程度)

    라. 가능한 한 상세히 연락(連絡)하는 것은 좋으나, 그 반면 요점과 시간을 상실하는 일이 없도록, 간단 명료(簡單明瞭)히 하고, 정확 신속하게 하여야 할 것이다.
    마. 특히 해당 도구 물건(道具物件)이 필요시는 연락할 것.
    바. 군대로서의 유의 사항 몇가지.

이 조항(條項)은 특히 군대(軍隊)로서 유의할 점이 많으며, 물론 응급구호 요령 원칙은 동일하고 또 동일한 원칙에 의하여 실시될 것이로되 방법에 있어서 치열한 전투하(戰鬪下) 일반 평소시(一般平素時)와는 판이(判異)할 때 군대 독특한 장비(裝備)하에 실시되나, 무엇보다 진정(眞情) 울어나는 애정(愛情)으로 전우(戰友) 구호에 임할 것이고, 자기 구호에는 실망(失望)치 말고 건전한 정신으로 임할 점이다.

그리고 최후(最後)까지 완전구호를 하게 된다면, 별 문제가 아니겠지만, 치열한 전투시 완전완료(完全完了)가 불가능할 적이 허다하므로, 우선 위급(危急)한 처치만 완료한 후로는 아래와 같이 한다.

1. 본의(本意)아닌 애처로운 사정이지만 전투상 불가불 작별할 시는 마음의 위로와 희망을 줄 것.
2. 반드시 알기 쉽게 표식을 게시(揭示)할 것.
3. 표식(標識)에는 반드시 지혈(止血) 실시시각(實施時刻) 부상성질동을 명시(明示)할 것.
4. 위의 게시 물건은 주위의 수목(樹木)이나 기타 물건 또는 부상자의 장총(長銃)등과 의복의 단선 등으로 가능한 한(限) 어데서나 명확히 잘 보일 장소 또는 물건을 대할 것이다.

이상과 같은 처치(處置)가 完了된 후 이 장소로부터 이동하면 후방부대(後方部隊)나 또는 후방 구호대(救護隊)에 의하여 조속(早速)히 발견되어 완전한 조치를 실시하여 생명을 구할 수 있을 것이다.

18. 응급구호의 본질을 잘 파악(把握)하고 꼭 할일과 하여서는 안될 것과 지나침이 없고 부족(不足)함이 없도록 세심(細心)주의 할 것.

즉 구호원으로서는 어디까지나 신성(神聖)하고도 인간의 생명을 취급하는 조치니만큼 중요한 일이기에 진실성을 가지고 하여야 하고, 추상적(推想的)인 방법이나, 생각으로 출혈(出血)이 심한데 창백 안색(滄白顏色)을

하고 있다고 하여 주류(酒類)같은 흥분제를 먹인다든가, 가장 잘하는 체하고 붕대같은 것도 너무 지나치게 실시하여 정식 의사가 와서 치료(治療)할 때 제거(除去)하는데 불편하고 시간을 요(要)하게 되거나 하는 것은 구호원(救護員)으로서 그다지 능숙한 실시법도 아니거니와, 의사에게도 미안하고 특히 환자에게 불행한 일이라 아니할 수 없다.

19. 부상자를 운반(運搬)할 때에는 환자를 안전히 취급하는 동시에, 적당한 수송 기구(輸送機具)를 마련하여 사용할 것.
20. 부상자를 수송시에는 운반 방법을 신중히 하여, 가능한 한 움직이지 않게 할 것.

제 3 장 환자의 종류별 응급 구호방법 해설

제 1 절 충 격

제 587 호도

구호처치를 받는 충격 환자

1. 정의(定義)

응급구호에 있어서 충격(衝擊)이라 함은 돌발적(突發的)인 혈액 순환(血液循環)의 부조(不調) 또는 감퇴(減退)로 인하여 신체의 전 기능(機能)이 쇠퇴(衰退)되는 심한 쇠약 상태(衰弱狀態)를 말하는 것이다. 이 충격에는 경미한 것은 단시간 후(短時間後)에 완전 회복하는 것으로부터 사(死)에 이르는 것까지 있어 경시(輕視)할 것은 아니나, 처치 여하(處置如何)로서는 위중(危重)의 감퇴 또는 치사(致死)를 면(免)할 수 있다.

2. 원 인(原因)

정신적으로 극심한 충격을 받거나, 또는 육체적으로 심대(甚大)한 손상(損傷)을 받았을 때에 충격이 발생한다.

즉 정신적으로 막심한 고통이나 비애(悲哀) 흥분할 지경에 이르렀을 때에 졸도(卒到)하거나 하는 것이고, 육체적으로는 심한 중상을 입어 즉 출혈(出血) 화상(火傷) 골절(骨折) 두부상(頭部傷) 등을 입었을 때 실신상태(失神狀態)에 빠지는 것이다.

이에는 건전(健全)한 체력(體力)과 연령과의 관계도 다분(多分)히 상관되는 것이고, 부상자에 대한 구호여하에도 상관이 많은 것이다.

같은 원인의 입장에서도 장정(壯丁)은 년소자(年少者)나 노인에 비하여 충격에 대한 저항력이 강하고, 같은 입장(立場), 동일한 연령에도 건전한 체력을 보유(保有)한 자는 강하다.

3. 징 조

대체적으로 발생하는 징조는 ① 안색(顏色)이 창백하여 진다. ② 식은 땀이 난다. ③ 현기증(眩氣症)이 난다. ④ 때로는 토기(吐氣) 또는 구토증(嘔吐症)이 발생한다. ⑤ 맥(脈)이 약(弱)하고도 속(速)한 편이며 ⑥ 양눈동자는 확장(擴張)되고 눈 정기(精氣)를 상실하고, ⑦ 모든 일에 무관심하여지고 ⑧ 심하면 의식(意識)을 상실하고, ⑨ 호흡이 불규칙 희박하여 지며, 호흡을 몰아 쉬게 된다. 여기서 주기(註記)할 것은 극심한 중상자는 즉각적으로 충격을 발생하지는 않는다.

잠시 시간이 경과된 후에야 발생된다. 그러기에 중상에는 대개 수반하게 되는 것이다.

4. 충격에 대한 응급구호 실시방법

1. 절대 안정할 것, 즉 환자를 평편이 눕혀야 하나, 특수한 사정이 없는 한 하체(下體)를 약간 높이고, 상체(上體)를 낮추는 것이 유효(有效)하고 움직이지 말고 무리(無理)한 행동 또는 무리한 자세를 피하고 자연스러운 자세로 혈액순환에 유리(有利)하도록 조치할 것. (그림 제587호 참작)

2. 호흡이 용이(容易)하도록 자세를 취(取)하게 할 것.

3. 환자의 보온(保溫)에 노력할 것.

이 문제는 여기서 가장 중요한 문제인데, 환자는 혈액순환의 부조(不調)로 말미암아 발생된 증세(症勢)이니만큼 체온이 감퇴되고 거기다가 발한(發汗)으로 인해서 체온의 발산(發散) 감퇴를 더욱 초래(招來)하게 되어, 신체가 냉각하여지는 것이다. 그러므로 보온(保溫)의 필요성이 강조(强調)되는 바인데, 이 체온 보존을 노력하자면, 먼저 자연적인 체온과 가온(加溫)방법을 가(加)할 필요가 발생하는 바이다.

그리하여 자연적인 보온에는 열(熱)이 외부(外部)로 발산하지 않도록 모포(毛布)나 기타 적절한 물건으로 환자를 잘 덮어 줄 것이고, 이것만으로는 부족(不足)할 때에는 가온(加溫)을 실시하여야 한다.

그러면 그 가온(加溫) 방법은 과열하여 화상을 입힐 정도의 것을 사용치 말며, 적당한 열로 적당한 기구를 사용하되, 가온 위치(加溫位置)는 첫째, 족부(足部). 둘째, 복부(腹部). 세째, 동부(胴部). 네째, 각부(脚部)에 다 장치할 것이다.

4. 음 료(飮料)

환자에게 특수한 사정이 없는 한, 충격환자에게는 보온상(保溫上)으로 보나, 약간의 음료를 공급(供給)하는 것이 유효(有效)하다고 본다.

그리고 공급 음료는 대체로 온수(溫水), 차수(茶水), 우유(牛乳), 육수(肉水) 등 액체로서 반드시 더운 것을 사용하되, 과열(過熱)을 피하도록 할 것.

이 음료를 공급하면 체온 보지(保持)에도 효과를 거둘 수 있다. 그러나 경미한 증세(症勢)시에는 상기(上記)의 방법으로만도 회복할 수 있다.

5. 예　　방(豫防)

이에 대한 응급구호의 입장에서 예방법으로 특기할 만한 법은 없으나, 다만 구호원으로서는 모든 기본이념(基本理念)과, 능숙한 경험과, 신속하고도 진실성(眞實性) 있는 구호에 진력함으로써 예방할 수 있는 것이다.

제 2 절　지혈법(止血法)

1. 서　　론

이 항목(項目)은 이 응급 구호법에 있어서 인공 호흡법(人工呼吸法)과 아울러 가장 중요한 부분의 하나이니 만큼 신중히 취급(取扱)할 항목(項目)이다.

즉 혈액을 보전하고 있는 기체(器體)는 심장(心臟)과 혈관(血管)이다. 혈관 중에서도 동맥(動脈)과 정맥(靜脈)이 있어, 그 중에서도 응급구호에 있어서는 동맥을 주로 상대하는 것이다.

심장은 「폼프」의 역할을 하여 직접 동맥을 통하여 혈액을 발송(發送)한다.

그리하여 동맥이 신체내부(身體內部)를 통하고 있는 위치는 그다지 상처를 받을 염려(念慮)도 없거니와, 그다지 구호원으로서는 큰 문제가 안되지만 신체표면에 접근(接近)한 동맥은 상처를 받을 우려도 많거니와 이 위치가 지혈점(止血點)으로서 중요한 위치인 것이다.

그리하여 전신에 이러한 위치(지혈점)는 대략 12개소가 있다. 그리고 인체의 총 혈량(血量)은 대략 자기 체중량(體重量)의 12분지 1내지 13분지 1이 되고, 또는 자기 체중량 1키로에 대하여 대략 80미리(粍)가 된다.

즉 계산방법(計算方法)은 아래와 같다.

체중량 60kg 되는 사람의 혈액량은
산출방법(용적)　　$60 \times 80 = 4800$ 미리(粍)

약 4리터(立) 800미리(粍)를 보유하고 있을 것이다.

그리고 이것은 일정하지는 않아, 체질(體質), 연령(年齡), 기타 모든 조건(條件)으로 차이(差異)가 있으나, 상기(上記)와 같이, 60키로 체중(體重)인 사람으로서는 2리터(立) 400미리(粍)의 혈액을 상실하면 사(死)를 면하기 어려울 것이고, 1리터(立) 600미리(粍)를 상실하면 위험상태에 이를 것이다.

즉 인간은 자기 혈액 보유량의 2분지 1을 상실하면, 사(死)를 면치 못할

것이고, 3분지 1을 상실하였을 때는 위기 상태(危機狀態)에 빠지고, 3분지 1 이하(以下)인 경우에는 대개 생명을 구할 수 있을 것이다.

사람이 출혈(出血)에 대한 저항력(對抵抗力)은 대체로 상기(上記)한 바와 같이 2분지 1, 출혈은 사망(死亡), 3분지 1, 출혈은, 위기를 초래하되, 체질과 조건 여하(如何)에 따라 다르되, 고령자(高齡者)나 유아(幼兒)는 박약하고, 남자는 여자에 비하여 약하고, 평소 허약(平素虛弱)한 자나 심장이 약한자 빈혈증(貧血症)이 있는 자는 약하다.

그 밖에도 영양(營養)이 부족하거나, 공복 수면부족 과로(過勞)하면 약하다.

그러나 동일량(同一量)의 출혈도 그 출혈시간 여하(如何), 즉 단(短)시간 출혈은 위기가 심하고 장(長)시간에 걸쳐 출혈한 것은 구할 수가 있다.

☆ 출혈 분별법

1. 동맥 출혈은, 선홍색(鮮紅色)으로 분출(噴出)한다.
2. 정맥 출혈은, 암적색(暗赤色)으로 유출(流出)한다.
3. 담(痰)에 피가 섞여 나오면, 기관(氣管)이나, 폐(肺)에 상처(傷處)가 있다고 볼 수 있다.
4. 토 吐)한 음식물에 피가 섞여 나오면, 위(胃)의 상처다.
5. 오줌에 피가 섞여 나오면, 신장(腎臟)이나, 방광(肪胱)에 상처가 있는 것이다.
6. 두부(頭部)를 세게 얻어 맞았을 때의 출혈(出血)은 두저골상(頭底骨傷)이다.
7. 안색(顔色)이 창백(蒼白)해 가며, 맥이 약하고 속(速)하고, 배가 불러오면, 복부(腹部) 내출혈(內出血)일 것이다.

☆ 지혈 실시할 때 사용할 종류

1. 응급 구호원의 손

이것은 언제나 쓸 수 있고 또 절대적으로 중요 역할을 하는 것이다.

지혈점의 지혈, 또는 화급시(火急時) 즉각적(卽刻的)으로 손으로 출혈구(出血口)를 막는다든지, 그 밖에 손은 지혈(止血)에 허다(許多)하게 사용되나, 손에는 균이 있어 부득이한 경우 이외에는 직접사용은 피하는 것이 좋다.

2. 압박 붕대(壓迫繃帶)

이것은 마침 소독(消毒)된 것으로 준비되어 있다면 이상적이지만, 없는 경우에는 응시 응변(應時應變) 손수건 또는 의류(衣類)등으로 대용(代用)한다.

3. 지혈대(止血帶)

이것은 부득이 한 사정 이외에는 그다지 사용치 않는 것이 좋으나, 만약 사용시는 이상적인것은 고무 관(管)이고, 그 밖에 붕대, 삼각건(三角巾) 등인데, 이러한 준비가 없을 때는 허리띠나, 의류(衣類)나, 주위(周圍)의 적당한 물건으로 대용하는데, 가는 끈이나 쇠철사 등은 금물(禁物)이다.

이러한 것으로 하면, 오히려 결박처가 손상되기 때문이다.

4. 棒(봉)

이것은 지혈대(止血帶)를 결박(結縛)하고 조일 때에 사용되는 것인데, 일척 가량(一尺假量)의 목봉(木棒)이 좋으나, 경우에 따라서는 적당한 물건을 이용한다.

2. 지혈점 및 지혈 실시방법

1. 지혈(止血)을 실시하는데 있어, 소출혈 시(小出血時)는 그다지 문제가 되지 아니하나, 돌발적(突發的)으로 대 출혈시는 응시 응변(應時應變) 조치법이외에는 없다.

구호원이 손으로 대 출혈처를 즉각적으로 봉쇄(封鎖)할 때, 소독(消毒)한 손이라야만 좋겠지만, 그대로 부득이 사용하고, 압박붕대도 소독한 것이라야만 이상적이지만, 부득이 현장물건, 의류, 손수건 등으로 그대로 사용할 수밖에 없는 것이다. 그러나 가능한 한 청결한 물건으로 직접 압박법을 사용할 수 있도록 유의(留意)하여야 한다. 그러나 대 출혈도 중

요하지만, 세균(細菌)의 침입도 중요한 문제이니만큼 원측적으로는 완전 소독한 물건을 사용하는 것이 온당한 것이고, 최대 위기로만 부득이한 경우만일 것이다.

2. 귀보다도 조금 위에 상처를 입어 출혈이 심할 때는 (左側) 구호원은 부상자의 얼굴 오른쪽 해당한 자리에다 대고 오른 손끝으로 지혈점을 향하여 두골(頭骨)에다 대고 누른다(제 588 호도 참작)

제 588 호도

귀앞 지혈하는 장면

즉 귀옆에다 손을 대면, 맥이 뛰는 곳이 있다. 그 자리가 지혈점이 되는데, 손끝으로 누를때 엄지를 제외한 네 손가락으로 세게 누르는데, 이는 네 손가락이라야 면적을 넓게 잡을 수 있고 편하기 때문이다.

3. 머리나 얼굴의 출혈이 심할 때에 가장 효과적인 것은 목에 있는 동맥을 눌러서 지혈하는 것이다. 그 반면에 얼굴 전체에 빈혈을 초래하여, 실신 상태에 빠지게하는 수가 있다. 그러므로 부득이한 경우 이외에는 좀 이용하기에 곤난하고 잘 하지도 않는다. 즉 목 양측 근육 사이를 손으로 만져보면, 맥이 뛰는 자리가 있다. 이 자리 즉 동맥을 찾아, 이 동맥을 목뼈를 향하여 강하게 다섯 손가락 전부 사용하여 압박한다. (제 589 호도 참작)

제 589 호도

목 지혈하는 장면

한편은 적당한 위치에 대고 조력한다.

4. 역시 머리나 얼굴에 상처를 입어 출혈이 심할 때에 실시하는 것인데, 손을 턱밑에다 대면 맥이 뛰는 곳이 있다. 이곳이 지혈 점인데, 이곳은 비교적 용이한 곳이다.

방법은 右수의 네 손가락을 모아 약간 굽혀, 이 네 손가락으로 맥이 뛰는

곳을 찾아 턱밑으로 약간 집어넣어 다시 전면으로 당기어 동맥을 턱 뼈에다 대고 누르면 지혈이 되는 것이다. (제 590 호도 참작)

제 590 호도

턱 턱밑 지혈하는 장면

5. 우선 구호원의 왼손을 보조 역할을 충분히 할 수 있는 적당한 자리에 대고, 오른손을 목줄밑 쇄골과 목뿌리, 즉 정근부 사이에다 손을 펴서 손가락을 모아 대개 쇄골 가운데이다 대면, 맥이 뛰는 곳이 있다. 이곳은 연한 곳이니, 펼친 손끝을 속으로 눌러 넣어, 동맥을 쇄골에다 대고 누르면, 지혈한다. (제 591 호도 참조)

제 591 호도

쇄골밑 동맥 지혈하는 장면

이것은 어깨 이상과 팔을 부상하여 출혈이 심할 때에 실시한다.

6. 대개 팔굽 아래에 자리잡는 곳에 부상을 입어 출혈이 심할 때에 실시하게 되는 방법인데, 구호원은 팔굽 위쪽안에 겨드랑과 팔굽 사이의 대략 절반 되는 곳(팔굽쪽으로 접근)에 손을 대면, 맥이 뛰는 곳이 있다. 이곳이 신체 외부와 동맥이 접한 곳이기에, 이 동맥을 팔굽위 뼈를 향하여 세게 눌러서 지혈(止血)하는 것인데, 환자의 손은 될 수 있는 한 위로 향하고 구호원은 右쪽 그림과 같이 위에서 아래로 향하며 지혈한다. (제 592 호도 참작)

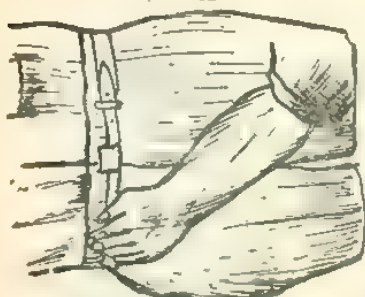
제 592 호도

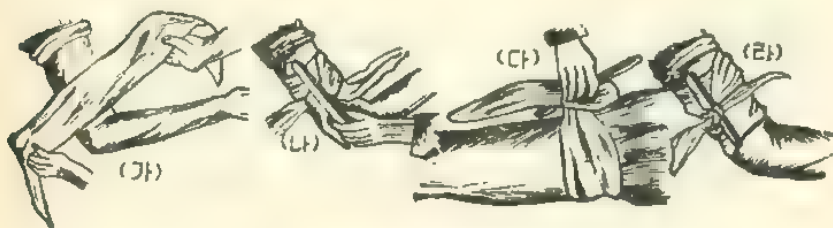
상박부 지혈하는 장면

7. 사람의 큰 창자와 넓적다리의 접촉점, 즉 "가에또시"라는 곳에 손을 대면 크게 뛰는 맥이 있다. 이곳이 지혈점인 것이다. 이 점을 지혈할 경

제 593 호도

가매로서 지혈 장면

우는 다리에 출혈이 심할때니, 환자는 천칙적으로 누워있게 되므로 부상된 다리의 외부에서 실시하여도 되기는 하지만, 대개 부상당한 다리 반대측에 자리잡는 곳에 무릎을 꿇고 앉아 내부로부터 오른손을 펴서 자기의 중력도 이용하여 힘있게 누르는 것이다. (제 593 호도 참작)

8. 지혈대(止血帶)는 급하게 매어서 지혈할 때 사용되는 것으로서, 주로 탄력성이 있는 약간 굵은 고무관 등이 이상적인 것이다. 이에 대하여는 지혈기구란에 썼으므로 세세한 기록을 아니하고 이 지혈대를 사용하여 지혈을 실시할 때는 고통이 심하고, 때에

제 594 호도

지혈대로 지혈하는 장면

따라서는 부작용이 일어나는 수가 있어, 부득이 사용하지 않으면 지혈이 불가능할 때나 사용하는 것이 좋다. 그리고 장정이나, 지방분이 많은 환자는 강하게 누름이 필요하므로 봉(棒)을 사용하게 된다. 이것은 주로 목봉을 사용하게 되며 실시 방법은 준비된 지혈대(경우에 따라 다를 수 있다)를 다친곳 위에다 그림과 같이 실시한다.

위 그림과 같이 실시한 후 봉이 이동하지 않도록 급히 매어 정지하고 지혈이 완전히 되면 급히 맨 아래 부분은 청색으로 변하여 감각을 모르게 된다. 이렇게 완전 지혈이 되면 부상을 그대로 둘 것이 아니라, 될 수 있는 한 속히 소독을 하고, 특별히 알아둘 것은 반드시 세게 완전 지혈을

할 것과, 급히 매어서 지혈을 한 환자는 대단히 심한 출혈환자가 틀림 없으므로 부작용이나 충격이 생기지 않도록 세심한 주의를 하여야 하며, 완전 지혈된 시각을 확정하여 두어야 한다. 그리고는 무엇보다도 안정하고도 속히 구호소 또는 병원으로 운반하여야 한다. 다음으로는 급히 누른 후 시간제한이 문제가 된다. 즉 급히 피가 통하지 않게 매어서 출혈이 정지되었다고 안심하고 그대로 내버려두는 일은 위험천만한 일이다. 그대로 2시간 이상 놓아두면 부작용이 일어날 우려도 있지만 부상처가 빈혈로 인하여 썩어버리거나 또는 겨울에는 동상을 입어 심하면 단절할 지경까지 된다. 이것을 방지하려면 건강체도 장정은 30分간격으로 또는 겨울에나, 빈혈자나, 노인과 어린이, 허약한자는 20分 간격으로 한번씩, 급히 맨 지혈대를 풀어준다. 그러면 부상당한 구멍에서 또 출혈이 시작된다. 그러면 또다시 완전히 동여맨다. 그리하여 위 그림과 같이 시간적 간격을 반복하면 되는데, 동여맨 지혈대를 늦출 때에는 다른 사람손으로 지혈해야 할 지혈점을 지혈하여 상호 관련을 가지고 조심하여 실시하면 더욱 효과적이다. 이 지혈 실시 방법은 단지 구호원으로서의 훈련이 필요하여 숙달하고도 노련(老練)한 태도와 기술이 필요되어, 이로 인하여 귀중한 생명 또는 불구를 면할 수도 있고, 이것을 경감할 수도 있다. 그외에도 손가락 또는 발가락 등 지혈점 및 지혈 방법이 있으나, 이것은 큰 문제가 안된다. (제 594 호도 참작)

9. 손가락이나 발가락 부상은 어떠한 경우라도 극심하고 중대한 경우를 초래하지 않고, 또 좀 심하다 할지라도, 직접 압박지혈로도 능히 할 수 있기 때문이다.

10. 자기 지혈법(自已止血法), 이것은 자기 단독으로 불행히 심한 부상을 입어 출혈이 심할 때에 남에게 의뢰할 수가 전혀 없을 때(혼자 벽지에서 부상을 입었거나, 일선 전투시나, 공습때에) 부득이 자기가 자신을 구호할 도리밖에 없는 것이다. 이럴 때는 자기 의지를 굳건히 가지고, 절망하지 말고, 평소에 습득한 구호에 대한 지식과 훈련의 힘을 발휘하여, 자신이 할 수 있는 방법으로 속히 실시할 수 있을 것이고, 또 실시하여야 한다.

제 3 절 화 상

사람의 체온은 최고가 42°C 나 43°C 를 넘을 수 없고, 그 이상 100°C 를 넘는 열이 인체외부, 즉 피부에 닿으면, 즉시 일정한 병적 변화가 발생한다. 이것을 열상 또는 화상이라고 부른다. 그러하여 사람이 피부 걸면적의 3分의 1이상의 넓이를 다쳤을 때는 위험하고, 2分의 1 이상 다쳤을 때(열상이나 화상으로) 죽음을 면하기 어려운 것이다. 즉 화상을 입었을 때는 구호원으로서는 직각적으로 완치시킬 수도 없거니와, 별다른 방법은 없고 (누구를 막론하고 같음) 다만 직각적으로 가정적으로나 혹 근처에 이 상처에 대한 좋은 약이 있을 때는 그 약을 바르거나, 없을 때는 기름(오리브油, 동백기름, 간유, 기타 먹는 기름)을 바르고 그 위에다 냉수 찜질을 하여 주고, 환자 취급을 완전히 하여, 충격이 발생하지 않도록 노력하고 속히 병원으로 운반하여 치료를 받도록 할 것이로되, 미리 조심하여 부상을 당하지 않도록 노력하는 것이 상책일 것이다.

제 4 절 동 상(凍傷)

동상이라 함은 자기 체온에 대하여 차이가 심한 낮은 기온이나, 물로 인하여 급속적인 변화로 말미암아 신체 표면에 발생하는 현상으로, 그 정도는 체질, 연령, 시간 등으로 말미암아 증세의 차이도 있으나, 이것은 대부분이 본인의 주의로서 방지할 수 있고, 의류(옷 종류)이외에 자연적인 경우에서 너무 급격한 온도의 차이를 인체에 주지 말 것이고, 대개 인체의 혈액순환만 왕성한 경우에는 안심 되므로, 급격한 추위를 당하게 될 때에는 주로 발생되는 부분, 즉 손발, 귀, 코 들이므로, 이런 부분을 마찰하고 나가거나, 또 심한 추위에서 급격한 더운 온도로 변할 때는, 역시 마찰하고 나면 되는 것이고, 일상생활에 있어서 항상 냉수마찰 같은 것을 실시하여 전체의 건강을 유지하게 함은 물론이려니와 혈액순환을 순조롭게 하고, 특히 피부를 강인하게 하여 어떠한 나쁜 조건에도 저항할 수 있도록 평소에 단련하여 둠으로 이러한 것은 그다지 근심할 필요가 없는 것이고, 만일 이러한 동상에 걸

렸다하여, 급하게 시각을 다투는 것이 아니므로 속히 자신이 병원에 가서, 치료를 받으면 된다.

제 5 절 감전상(感電傷)

전압이 높은 전류에 접촉할 때는 전압과 환경사정 여하로서는 온 몸에 심한 손상을 받게되어 의식이 분명치 못하게 되거나, 그 부분을 쓰지 못하게 되고 또는 죽음에 이른다. 이것 역시 별다른 방법이라고는 없고, 무엇보다도 감전할 때는 전기원천 또는 스윗치를 끊는다. 전기의 불량도체를 이용하여 환자에 대하여 충격이 발생하지 않도록 방지하고, 제 2차적 바깥상처를 입지 않도록 주의하며, 가사 상태(假死狀態)에 이르렀을 때에는 반드시 급한 인공호흡 실시가 필요하다. 이 인공호흡은 경우에는 4,5시간, 즉 긴 시간 동안 실시함을 필요로 할 적이 있다. 그리고 右手 감전 보다도, 左手 감전이 더 위험하다 한다. 그 이유는 심장관계인 것이다. 이것 역시 조심하여 감전하지 않도록 미연에 방지하기에 노력함이 제일 좋은 것이다.

제 6 절 중 독(中毒)

중독이라 함은 일부러 또는 모르고 독물질을 먹고 일어나는 병증을 말하는 것이다. 구호원이 환자에 대하여 유의할 점은,

1. 어떠한 독물인가 또는 후에 증거물로 하기 위하여 그릇이나 또는 남은 물건을 밝히고 주의하여 보존할 것.
2. 우선 위나 식도에 있는 독물을 토하게 할 것.
3. 물을 먹이고 토하게 하되, 이것을 독물이 다 나올 때까지 수차 반복한다.
4. 토한 물질을 그릇에 보존하여 의사에게 보여줄 것.
5. 신정을 정확하고 신속하게 의사에게 알리는 동시에 속히 치료할 것.
6. 속히 의사에게 인계할 것.

1. 취약 중독

1. 증세……먼저 작은 창자가 아프고 점점 심하여 지며, 토하게 되고, 토한

불은 마늘 냄새가 나고, 어두움에서는 광채가 나고, 2~3일 후에는 황달을 일으키고 간과 창자가 아프고 피를 토하며, 여자는 자궁 출혈도 하다가 1,2일후에는 죽는다. 속히 토하거나 분량이 적으면 산다.

응급 조치법……먼저 쓴 중독에 대한 유의사항은 언제나 지켜야 할 것은 물론이지만, 특히 이 때에는 토하는 것이 제일 좋고, 물 대신에 3,400배 정도의 과만암산가리수(過滿俺酸加里水)나 유산동(硫酸銅) 4g을 1홉 5작의 물에다 섞은 것이나, 계란의 흰자위만 6개 정도를 먹이고, 토하게 하면, 가장 효과가 크고, 토한 후에는 설사약(피마자油)등을 먹여 창자를 깨끗이 하고, 속히 의사에게 인계할 것이다. 여기에서 주의할 것은 이 독약에는 인(燐)이 포함되어 있어 뜨뜻한 물이나, 우유, 기름종류를 먹이는 것은 좋지 않다.

2. 산 중독

1. 증세……산 종류 중에서 일반적으로 중독의 위험이 있는 것으로는 유산, 염산, 초산 등이다. 이것을 먹으면, 입, 목, 식도, 위장들이 허물어지고, 출혈을 한다. 이 독을 먹은 후 입안을 보면, 유산은 흑색이고, 염산은 그 주위가 백색이 되고, 초산은 황색이 난다. 어느 것이나 복통이 심하며, 대단한 고통을 받는다.
2. 응급 조치법……어느 것이나 속하게 토하는 것이 좋으나, 물 대신에 석회수나 탄산소다수 등, 즉 알카리성 물건을 주입시켜 중화 작용으로 해독하는 것이다. 좀 회복 후에라도 소다수를 먹여 두는 것이 좋고, 소화기가 완치되기 전에는 음식물을 먹지 않는 것이 좋다.

3. 탄산 중독

1. 증세……이것 역시 입을 비롯하여 소화기가 백색을 띄우고 갈라진다. 그리고 심한 복통과 동시에 설사하고, 토하거나 고통을 받는다. 이 약이 전신에 통하면 흑색 소변을 보게 된다.
2. 응급 조치……달걀 노른자와 우유, 또는 기름등을 될 수 있는 한 빨리

먹이고, 충분히 토하게 한 후(술종류도 괜찮다) 유산 마그네슘 30알 정도를 물에 녹여 마셔도 효과적이다.

4. 수면제의 중독

1. 증세 및 조치법……수면제 중독에는 속히 토하게 한 후(앞에 쓴 방법에 의한 토하는 법), 흥분제(술, 커피 등)를 먹이고, 또 이때는 수족이 차거워 지므로 수족을 덥게 해 주어가며, 의사에게 속히 인계하도록 한다.

5. 알카리 중독

1. 증세……입술이나 입안이나 혹은 목구멍이 상하여, 점막(粘膜)이 야들야들하게 붓고, 마치 연시껍질과 같이 붉고, 침을 흘리며, 시간이 경과함에 따라 고통이 심하고, 피를 토하고, 설사 소변을 하게 된다.
2. 응급 조치……염산 또는 식초나 사과즙을 내어 먹이고, 즉 산성을 집어넣어 중화 작용으로 해독하고, 즉시 의사에게 인계토록 한다.

6. 식 중독

생선이나 식육 등의 상한 것을 먹으면 일어나는 수가 있다. 즉 육류중의 "푸도마잉"이라는 독소에 의하여 일어하며, 증세로는 "두드러기"등이 생긴다. 이에 대한 조치법으로는 먹은 것을 토하거나, 배설기관 등으로 배출하면 된다.

제 7 절 골 상(骨傷)

이 책이 육상 응급구호법을 기재하는 이상, 뼈의 다침에 대하여 무시할 수 없는 일이고, 또 우리가 일상 생활면에 있어서나, 무도를 수련하고 있는 견지에서 특히 유의할 문제이다. 그러나 여기서 기재할 문제는 골상(骨傷)에 대한 구호원의 입장에서 골자만 추려서 명기하려 하고, 정골 또는 접골 치료 등에 대하여는 기재를 피하려 한다. 그 이유는 골상에 있어서는 첫째로, 정골(整骨) 또는 접골(接骨) 치료 등은 특수한 이론은 물론, 특수한 기술과 경험이 필요하기 때문에, 의사의 책임에 속하는 문제이고, 둘째로는, 구호

원의 담당 책임 범위는 골상환자에 대하여 즉각적 위급을 피하게 하고, 현재상황 이상으로 조건을 악화시키지 않도록 조처를 취할 것이고, 의사에게 인계할 수 있도록 또는 인계할 시간의 단축에 최선을 다할 것이며, 환자의 부작용 발생 예방에 노력할 것에 그치는 것이다. 골상은 환자가 몹시 아프고 여러 사정으로 보아 될 수 있는 한, 급히 조처하는 것이 좋은 것은 두말 할 필요도 없겠지만, 다른 심한 출혈이나 질식 등과 같이 생명에 위독한 문제와는 달라, 보통 뼈가 부러졌다 하더라도, 그로 말미암아 시간을 다투어 생명에 관계되는 일은 별로 없는 것이기 때문에, 서뿔리 구호원이라 하여 접골 운운 하다가는 오히려 역효과를 초래할 가능성이 있으므로 안전조치로서 의사나 전문 정골의원에 인계하여 접골 치료를 받게하는 것이 원칙인 것이다.

1. 골상의 의의

골상이라 함은 사고로 말미암아 뼈와 뼈에 간격이 생기며, 또는 이로 말미암아 부수로 일어나는 상처를 말한는 것이다.

제 595 호도

골상 종류도

2. 골상의 종류

(가) 골절(骨折) (나) 탈구(脫臼) (다) 뻔것(捻挫) (라) 과인(過引) (마) 복잡 골절 (바) 골절로 인하여 생기는 상처 등이다. (제 595 도 참작)

3. 원　　인

(가) 추락　(나) 수용물(乘用物)의 사고　(다) 전 도 顚倒) (라)구타 등이 주요 원인이다.

4. 예　　방

요는 위에 쓴 것과 같이, 그 원인을 제거하는 것이 예방의 이상론이겠지만, 이는 너무 막연한 일이므로 실질적이고 구체적인 조건 몇 가지를 들려고 한다.

(가) 골상에 대한 지식을 알아둘 것.

(나) 골상에 대한 지식을 광범위하게 대중적으로 인식 시킬 것.

(다) 가정, 직장, 노상, 공공 장소 등에 사고발생의 가능성이 있는 물건을 없엘 것.

(라) 교통 도덕 및 규칙을 잘 지킬 것.

(마) 일상생활에 있어서 항상 조심할 것 등이다.

5. 충　　격

(가) 골상에도 충격은 잘 따라오는 것이다.

(나) 그렇기 때문에 방지에 노력하되, 요령은 먼저 쓴 충격 기재란 요령에 의한다.

6. 골절의 징조

(나) 골절의 징조를 발견하기는 어려운 일이고, 또 골절 때는 반드시 징조가 일어나는 것도 아니다.

(나) 골절에 대한 사고 원인을 먼저 썼는데, 사고 원인이 이에 해당하는 사고일 때는 대개 골절 징조가 있다고 볼 것.

(다) 골절이 있다고 생각되는 곳이 아프거나 혹은 붓거나 할 때.

(라) 부상을 당할 때에 자신에게 골절의 소리가 들렸을 때.

(마) 부상자 자신이 골신을 감각하었을 때.

(바) 움직일 적에 뼈와 뼈의 소리가 날 때.

(사) 골신이 되었다고 생각되는 부분을 만졌적에 골절된 징조가 나타날 때.

(아) 팔과 다리인 경우, 움직여지지 않을 때.

(자) 팔과 다리의 골절이 심하여 골절 하부가 힘없이 흔들릴 때　등의 징조로 골절 여부(骨折與否)를 알 수 있는 것이다.

7. 골절시 주의상항

(가) 환자나 구호원은 침착할 것.

(나) 될 수 있는 한, 이동하지 말 것.

(다) 충격에 대한조치, 또는 예방에 노력할 것.

(라) 환자를 안정시킬 것.

(마) 구호원은 자기 본래의 임무에 그치고, 접골은 의사에게 일임하도록 할 것.

(바) 부파에 실시되는 부목 준비에 노력할 것.

(사) 경우에 따라서는 운반의 준비를 할 것.

(아) 골절의 여부 또는 종류를 잘 분별할 것 등이다.

8. 두골상(頭骨傷)

(가) 판단……두부 골상의 정확한 판단 여부는 어려운 것이므로, 경솔히 취급하지 말고 속이 의사에게 일임할 것. ① 현깃증이 난다. ② 안색이 창백해 진다. ③ 의식이 분명치 않다. ④ 눈동자가 희미하여 진다. ⑤ 신체의 각부분이 마비가 된다. ⑥ 해당부가 붓는다. ⑦ 심한 경우에는 귀나 코나 입에서 약간의 출혈을 한다. 대개 이런 경우에는 두골상이 있는 것으로 판단할 수 있을 것이다.

(나) 이에 대한 응급구호는 두부를 약간 높이고, 몸의 안정을 취하게 하고, 음료를 공급치 말고, 체온을 보전하여 줄 것. 그리고 의사에게 속히 인도하도록 노력할 것.

9. 비골상(鼻骨傷)

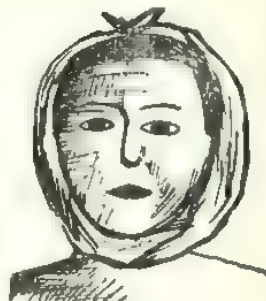
(가) 판단……① 코있는 부분이 쑤신다. ② 붓는다. ③ 코의 형체가 변한다. ④ 출혈 등이 있을 때는 대개 비골상이라 판단 할 수 있다.

(나) 이에 대한 응급구호는 신체를 안정하고 붕대 등을 사용하고 출혈이 있을 때는 지혈을 실시하며 될 수 있는 한 속히 의사에게 인도할 것.

10. 아래턱 골상(下顎骨傷)

(가) 판단……입을 움직이면 아프거나 음식물을 씹을 수가 없고, 말을 하기가 곤난하고, 심하면 아랫이의 위치가 이동되고, 입이 벌어진채 닫으려지지 않고, 침을 흘리고 있다. 이러한 것으로 아래턱 골상으로 판단할 수가 있다.

(나) 이때 응급구호법……이때에는 앞에 기록한 바와 같이, 골절때의 주의사항을 활용하는 동시에, 무리하지 않을 정도로 윗이와 아랫이를 원상대로 몰아 놓고, 삼각수건이나 붕대 등으로 아래 턱에서 머리로 서서히 잡아매어 의사에게 속히 인계할 것이다.(제 596 호도 참작)

제 596 호도

아래턱 골상 구호 장면

11. 쇄골 골상(鎖骨 骨傷)

(가) 판단……보통 상처 부분을 손으로 만져보면 알게되며, 부상당한 팔을 어깨위로 올리지 못하고, 자연 자세로 기립하게 되면 부상당한 측 어깨가 처지게 된다. 이러한 증세로 판단할 수 있다.(제 597 호도 참작)

제 597 호도

쇄골상 장면도

(나) 이때에 응급구호는 부상당한쪽 팔을 안정하게 하는 것인데, 팔꿉밑에 팔을 가슴앞에다 수평으로 한 자세, 즉 당수도의 수도 방어 자세의 명치방어, 즉 손모양과 같은 자세로 한 것을 삼각수건이나, 기타 적당한 물건으로 매어 고정시킨 후, 속히 의사에게 인도한다. 이때 손끝이 팔목보다 약간 높아야 한다.(제 598 호도 참작)

제 598 호도

쇄골상 응급조치 장면

제 599 호도

늑골상 응급처치 장면

12. 늑골 골상(肋骨骨傷)

(가) 판단……기침이나 심호흡 할 때에 부러

진 때에 심한 고통을 느끼기 때문에, 심호흡이나 보통 호흡을 하기 어렵게 된다. 혹 손을 대서 만져 알 수 있고, 또 부러진 곳에다 환자는 손을 대려고 하며 손으로 힘을 줄여 누르면 아픈 것을 느끼게 된다. 만일 부러진 갈빗대의 끝이 폐를 찌르게 되는 수도 있는데, 이때에는 다소 거품이 있고 샛빨간 피를 토하는 수도 있다. 그렇다 하여 구호원은 당황하지 말고, 환자를 안정시킬 것이다. 대개 이러한 증세로 갈빗대가 붙어진 것으로 판단할 수 있다.

(나) 될 수 있는한 호흡을 잘 할 수 있도록 안정시키고, 눕혀 놓거나 부득이한 때는 가장 안전한 방법으로 운반하여 병원에 옮기거나, 전문 치료를 속히 받도록 하는 것이 상책인데, 경우에 따라서는 삼각수건 등을 2,3겹로 접어서 가슴부분 부러진 뼈를 중심으로하여 세번정도 매는데, 여기서 주의할 것은 폐가 상하지 않았을 때에 하되, 삼각수건의 중앙부를 부러진 뼈에 대고 감기 시작하여 반대측에다 매되 맨부분이 아프지 않도록 고임을 고이고 매는 것도 좋고, 숨을 내쉬었을 때 바짝 동여매는 것이 좋고, 맬 때는 신중히 서서히 매야 한다.(제 599호도 참자)

13. 척주골 골상(脊柱骨骨傷)

(가) 판단……이 골상에 대하여는 판단하기가 대단히 어렵고, 또 알았다 하더라도 그 즉석에서 여하한 사람이라도 구호나 치료에 완전함을 기하기는 어려운 일이고, 다만 환자가 의식이 있다면 어디가 아프냐고 묻거나 척추부상의 의심을 느꼈을 정도의 판단을 할 수 밖에 없다.

(나) 이때 응급구호……척추부상은 대개 극심한 사고, 즉 큰 기차나 자동차 사고나 높은데서 떨어졌을 때에 일어나는 사고로서, 대단히 위험한 상처임은 물론 구호원 또는 기타 조치의 부적당으로 오히려 역효과를 가져와서 영구적 마비나 영구적인 불구자를 면치 못할 것이며, 때로는 죽는 경우도 있다. 그러므로 이 환자를 발견하였거니와 또는 이것에 의심이 있는 환자에 대하여서는 위에 쓴 골상환자(骨傷患者)에 대한 주의사항에 입각함은 물론, 특별히 기록할 점은 절대로 함부로 움직여 동요하지 말고, 안락하게 눕혀 놓고 환자 자신에게도 될 수 있는 한 이동과 동요를 허용하여서는 안될

(다) 충격을 방지하고, 그리고 환자에 부목(副木)을 실시하되 최대의 신중을 요한다. 그리고 속히 의사에게 인도할 것이다.

14. 목뼈의 부상(頸骨骨傷)

(가) 판단……① 목 근처에 아픔을 느낀다. ② 목을 이동하기 어렵다. ③ 다친부분 즉 목이 붓기도 한다. 위와 같은 것으로 대개 판단할 수 있다.

(나) 이에 대한 응급구호……환자를 안락하게 조치하고 환자 얼굴의 방향이 변동되었을 때는 가만히 얼굴 방향을 바로잡아 부목(副木)과 삼각수건을 이용하여 고정시켜 의사에게 인도하여야 한다.

15. 골반 골상(骨盤骨傷—엉덩이 뼈)

(가) 판단……이 골상은 격렬한 사고에서 보통 많이 발생되는 것으로, 일반적으로 아픔이 심하고, 양 궁둥이를 누르면, 아픈 것이 더 심하여 지는데, 이때 너무 지나친 압력을 가하면 안된다. 환자가 서 있을때 또는 서서 걸어다니려고 할 때는 아픔이 심하게 되고, 이 뼈가 부러짐과 동시에 오줌통 등 내장의 부상을 당하기 쉬운 것이다. 이것 역시 위와 같은 증세로 판단할 수 있다.

(나) 이때 응급구호……환자의 보온과 안정을 유지하고, 충격을 방지하고, 서서 움직이는 것을 피하고, 될 수 있는 한 부목(副木)을 실시하여 속히 의사에게 인도한다.

제 600호도

상박 골상도

16. 팔굽 윗뼈의 다침(上膊骨骨傷)

(가) 판단……팔다리의 뼈가 다쳤을 때는 창자나 머리를 다쳤을 때에 비하여 비교적 판단하기는 나은 편이다. 증세는 통증(痛症)이 나고, 임의로 운동하기 어려우며, 심하면 팔이 떨리기도 하며, 부러진 뼈의 한 끝이 근육과 피부를 뚫고 외부로 나오기도 한다. 위와 같은 것으로 대개 판단할 수 있다.(제 600호도 참자)

(나) 이에 대한 응급구호……뼈가 부러진 팔의 통

요를 금하고 환자를 안정하여 충격을 방지하고 팔꿈위 외부에다 부목(뼈 고이는 널쪽)을 대고 앞에 쓴 목뼈 부상과 같이 응급조치를 하고 병원에 가서 치료를 받도록 한다.

17. 팔굽 아랫뼈의 다침(骨傷)

제 601 호도

팔굽 아랫골상 도

(가) 판단……앞에 쓴 팔굽 윗뼈의 다쳤을 때 증세와 대체적으로 같은 증세가 발생하므로 대개 이것으로 판단할 수 있다.

(나) 이때의 응급구호……대개 앞에 쓴 팔굽 윗뼈의 부상때와 같은 요령으로 실시한다.(제 601 호도 참작)

18. 넙적다리 뼈의 다침(大腿骨骨傷)

(가) 판단……환자가 다른 골상때 증세도 같이 일어나고, 반듯이 누워서 부상당한 다리 전체를 곧게 펴고 상체를 들지 못하고 부상당한 측의 발 위치나 방향이 평소때와 서로 다른 수도 있고, 충격이 발생하기 쉽고 붓거나, 기형이 되거나, 부러진뼈의 아랫부분이 마비 상태가 되거나, 부상된 다리로 서지 못함은 물론, 또 서서는 안된다. 위와 같은 증세로 대략 판단할 수 있다.

(나) 이때의 응급구호……안전하고, 충격을 방지하고, 부상된 다리는 함부로 움직여서는 안된다. 될 수 있는 대로 긴 부목(뼈받치는 나무)을 신중히 하여 속히 의사에게 인계하여야 한다. 부목실시에는 뒤에 부목란에서 기재한다. (제 602 호도 참작)

제 602 호도

넙적다리 골상도

19. 무릎뼈 다침(膝蓋骨骨傷)

(가) 판단……무릎뼈 부러진 판단은 그다지 어렵지 않다. 대개는 손으로 무릎을 만져 봄으로 다친 부분을 알 수 있다. 그밖에 다른 뼈가 부러졌을 때 증세와 같으므로 대개 판단할 수 있다.(제 603 호도 참작)

(나) 응급구호……여러가지 뼈가 부러졌을 때와 같은 방법이다. 반드시 부목을 대야 하는데 그 때에는 발을 쭉 펴고 그 다리 뒤에 부목을 대고, 무릎 아래에다 붕대 또는 삼각수건으로 잡아매고 또 무릎 바로 위에다 잡아매어서 다리 관절이 움직이지 않도록 고정하여 의사에게 인도한다.

제 603 호도

무릎 골상도

20. 넙적다리 밑뼈의 다침(下腿骨骨傷)

(가) 판단……이때의 증세는 다른 뼈가 부러졌을 때와 별로 차이가 없고, 특히 먼저 쓴 넙적다리 윗뼈가 부러졌을 때와 대략 같은 증세로 판단할 수 있다.(제 604 호도 참작)

(나) 응급구호……이방법도 먼저 쓴 넙적다리 윗뼈의 부러졌을 때(上腿骨折時)의 요령에 의하여 실시한다.

제 604 호도

종아리 골상도

21. 기타 뼈의 다침(其他骨傷)

그 외에 손바닥 뼈(掌骨), 손가락 뼈(指骨), 발바닥 뼈(蹠骨), 발 뼈(趾骨) 등의 골절(骨折)이 있는데, 이에 대한 증세로 그 외의 여러가지 골절 증세와 대동소이 하며, 이 경우에는 극심한 위기를 가져오지 않으므로 판단하기에 고심하거나 불필요한 조치를 취하기에 시간을 소비할 필요가 없이 가까운 병원으로 안내하는 것이 제일 상책일 것이다. 이때 역시 부러진 뼈를 움직이지 않도록 하여야 한다.

22. 뼈의 관절이 물러나는 것(脫臼)

(가) 뼈의 관절에서 정상적인 뼈의 한 끝이 벗어지는 것을 말한다.

(나) 발생 부분은 주로 팔과 다리의 관절에서이다.(예 : 어깨, 손가락, 팔꿈치, 무릎, 볼기, 턱 등이다)

(다) 원인……역시 원인은 먼저 쓴 골상 원인에 기인하는 수가 허다하나,

탈구는 과도한 운동으로 인하여 의외로 일어나는 수도 있는 것이다.

(라) 판단……탈구가 일어날 때는, 뼈와 뼈를 연결하는 축과 관절을 포위하고, 뼈머리의 회전을 돕는 액낭은 부분적으로나 전적으로 파열되고 관절의 혈관, 신경, 근육, 힘줄 등이 상한다. 그리고 관절이 붓고, 통증이 나고 모양이 변하고, 충격의 가능성이 농후하고, 부상당한 다리의 운동이나 서있지를 못한다. 이상과 같은 점으로 대개 판단할 수 있다.

(마) 응급구호……탈구에 대한 정골(整骨)은 뼈가 부러졌을 때 보나 다소 용이하나, 그렇다하여 경솔히 취급치 말고, 환자를 안정하고 충격을 방지하도록 노력하고, 부상처를 이동 또는 동요하지 말고, 속히 의사에게 인도하여야 한다. 탈구상은 대체적으로 부상 부분에 따라 정도나 방법의 차이는 다소 있으나, 대개는 같다. 그리고, 여기서 유의할 점은 탈구라 하여 회복한 바로 후에는 부상 부분을 사용치 말고, 부상당시나 회복한 바로 후에 냉수 찜질같은 것을 하면 효과적이다.

23. 손이 삐어진 것(捻挫)

이것은 외부의 대단치 않은 타격으로 인하여, 관절이 골절(骨折)도 아니고 탈구(脫臼)도 아닌 손상을 말하는 것인데, 이것은 대단치 않은 것으로 곧 의사의 치료를 받고 자기자신 회복에 노력하고 될 수 있는 한 부상 부분을 사용치 않으면 완치되는 것이다.

24. 부 목(副木)

(가) 종류……부목과 골절은 떨어질 수 없는 관계가 있는 것이다. 그리하여 그 종류는, 고정 부목과 출인 부목의 두 종류가 있다.

(나) 목적……부목을 사용하는 목적은 부러진 뼈의 동요를 절대 방지하는데 있는 것이다.

(다) 실시 방법……부목은 머리나 창자에는 그다지 사용되지 않는다. 전혀, 사용되지 않는 것이 아니지만 척추 부상에나 사용되고, 대부분 팔다리 뼈를 다쳤을 때에 사용되는 것이다.

● 첫째, 팔꿉 윗뼈가 부러졌을 때, 고정부목 실시법

제 605 호도

상박골상시, 부목실시 장면

환자의 구호조치가 완료된 뒤 팔꿉위 팔 바깥쪽에다 부목을 내고 아래 위 두 곳을 매이 고정시키고,(부상 장소에 따라 다름) 부상당한쪽 팔의 팔꿈치 아래를 굽혀 가슴 앞에나 수평으로 들어 삼각수건 등으로 팔밑을 싸서 받치어 목에다 걸어 맨다. 그리고 팔과 삼각수건 등을 또 하나의 삼각수건으로 전부 휩싸서 가슴 전체를 매어서 완전히 고정시킨다. (제605 호도 참조)

● 둘째, 팔꿉 아랫뼈가 부러졌을 때, 고정부목 실시법

제 606 호도

팔꿉 아랫골상시, 부목실시 장면

환자의 구호조치가 완료된 후 부목을 가슴 아래 전부만한 길이의 부목을 대고 그 후에 할 방법은, 먼저 쓴 팔꿈 윗뼈를 부상당했을 때의 부목 실시법 요령과 같다.

● 세째, 넓적다리뼈가 부러졌을 때 고정부목 실시법(제606호도 참조)

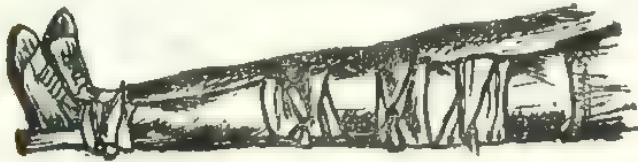
환자의 구호조치가 완료된 후, 골절 부분을 동요시키지 않기 위하여, 가능하다면 인원은 3~4인이 적당하다. 그리고 부목의 길이는, 허리로부터 발끝 이상 되는 것

제 607 호도

넓적다리 골상시, 부목실시 장면

을 택하여, 위 그림과 같이 실시한다.(제 607 호도 참조)

● 넷째, 무릎앞뼈가 부러졌을 때 고정부목 실시방법

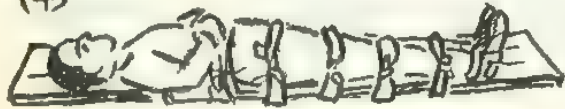
환자의 구호조치가 완료된 후, 볼기 분부에서 발뒤굼치에 이르기 까지의

제 603호도

무릎앞 골상시, 부목실시 장면

부목을 준비하여, 위 그림과 같이 실시한다.(제608호도 참조)

● 다섯째, 무릎아래 다리뼈가 부러졌을 때 고정부목 실신법

환자의 구호조치가 완료된 후, 부목을 준비한 다음, 넓적다리뼈가 부러졌

제 603호도

무릎아래 골상도, 부목실시 장면

을 때 부목실시 요령과 같은 법으로 위 그림과 같이 실시한다.(제609호도 참조)

● 여섯째, 척추뼈가 부러졌을 때 고정 부목 실시법

환자의 구호조치가 끝난후, 부목 실시상 필요한 모든 물건을 준비하고, 부목의길이는 키보다도

제 610호도

(가)

(나)

척추골 상시, 부목실시 장면

약간 긴 것이 좋고, 넓이는 온몸이 그 부목(판자) 위에서 안전을 유지할 정도의 넓이 이고 전신을 맬 붕대나 삼각수건을 미리 부목밑에 가져다 놓고, 환자를 동요하지 말고 신중히 취급하고, 부목은 견고하여야 하고, 허리가 닿는 부분에는 약간 고임이 필요하고, 부목과 신체간의 공간을 부드러운 물질로 충당하여야 하며, 위 그림과 같이 실시한다.(제610호도 참조)

25. 부목 실시상 주의 사항

(가) 침묵성 있게 실시할 것.

(나) 동작을 민활히 할 것.

(다) 환자를 절대로 신중히 취급할 것.

(라) 부목은 가능한 한 부상당한 때에 적합한 것을 채택할 것.

(마) 부목은 될 수 있는 한 품질이 좋은 것을 채택할 것.

(바) 부목 실시에 대한 지식과 훈련을 많이 체득할 것.

(사) 부목이 인체에 직접 닿는 부분은 될 수 있는 한 부드럽고 보온상 지장이 없는 물질을 택하면 더욱 좋다.

(아) 부목은 견고하고 간단하고 가벼운 것이 좋다.

(자) 부목을 삼각수건이나 붕대 등으로 맬때, 골상(骨傷)부분에 직접 또는 간접적으로 지장이 없도록 할 것.

(차) 맨 후 긴 시간을 요할 때는 혈액순환에 지장이 없도록 주의할 것.

(카) 부목과 인체간의 자연적인 간격은 부드러운 물건으로 충당할 것.

(타) 환자의 온몸 또는 부러진 뼈의 동요 방지에 전력을 다할 것.

제 8 절 기타 상처

(1) 상처와 균

이 상처와 균은 한개의 술어 모양으로 붙어 다니는 것인데, 상처가 화농하는 것은 반드시 균의 관계로 일어나는 것이다. 그 뿐만 아니라 상처를 당할 환자의 부작용 또는 모든 사고의 원인은 균 때문이므로 구호원은 이에 다대한 관심과 아울러 균의 예방에 크게 노력하여야 할 것이므로 요점을 간

략히 기재하기로 한다.

(가) 상처를 될 수 있는 한, 공기 중에 내놓지 말 것.

(나) 상처에 될 수 있는 한, 손을 직접 대지 말 것.

(다) 상처에 직접 댈 물건은, 될 수 있는 한, 완전히 소독한 것이라야 할 것.

(라) 소독 약을 사용할 때는 여러가지를 섞어 쓰지 말 것.

(마) 상처에서 균이 깊숙히 침입하지 않도록 방지하여야 할 것.

(바) 상처는 항상 깨끗이 할 것.

부상자는 상처의 가볍고 무거운 것을 막론하고,위에 쓴 사항에 특히 주의하여야 한다. 인간으로서 자연적으로 균에 대항할 요소를 갖추고 있기는 하나,이것 만으로는 안심이 안되므로 부상당했을 때는 다른 조건도 중요하겠지만,균을 막는 데도 주의하지 않으면 안된다.

(2) 두부 상처(頭部傷處)

머리를 다친 것은 중대한 것으로, 직각적으로 사망 또는 의식을 잃게 되는 경우가 많다. 밖에서 볼 때는 대단치 않으나, 부상자가 코고는 듯이 크게 호흡을 하거나, 귀로 출혈이 있거나, 또는 맑은 물이 나오거나, 두통이 심하거나, 토할 때는, 내부적으로 대단히 위험하므로 속히 의사에게 보일 필요가 있는 것이다. 그 밖에 머리를 다쳐 출혈이 있을 때에는 먼저 쓴 지혈법 등을 이용하여 응급처리를 취한 후, 의사에게 인계할 것이다.

(3) 흉부 상처(胸部傷處)

가슴에 상처를 입었을 때, 외부상으로는 대단치 않으나, 기침이 계속적으로 나오고, 호흡을 깊게 못하고, 호흡을 얕게 하여도 가슴이 대단히 아플 때는, 대개 갈빗대(肋骨)가 부러졌거나, 또는 늑막(肋膜)에 고장이 생긴 것이고, 늑막이 파손되면, 외부의 공기가 들락 날락 하는대로, 상처에서 무슨 소리가 나며, 호흡이 곤난하게 된다. 담(가래)에서 피가 섞여나올 때는 폐에 상처를 입은 것이다(肺破傷). 가슴의 출혈도 전기 지혈법에 의하여 응급 처리를 한 후 의사에게 인계하여야 한다.

(4) 복부 상처(腹部傷處)

배를 다쳤을 때는, 특히 밖에서 보기로는 대단치 않아 보일적이 많다. 부상자는 상반신을 높이고, 다리는 무릎을 굽히고 안정시키며, 물은 절대로 먹이지 말 것이다. 또 복통이 심하거나, 배가 부르거나, 단단하여 지거나, 대소변에 피가 섞여나오거나 하면,이것은 복부안의 중상인 것이다. 곧 의사를 보여야 하고, 만일 배 밖으로 내장이 나올 때는 가능한 한 구호원 자신이 치료하지 말고, 응급조치만 하고 의사에게 일임할 것이다. 이 때에는 생리적 기술적 문제도 있거니와, 특히 균을 예방하는 문제와 사람의 내장은 건조함을 방지하여야 한다. 이것을 방지함에는, 삶은 음식이나 소금물 혹은 살균 온수 등으로 건조를 막아야 하고, 곧 의사에게 인계하여야 한다. 복부를 다쳤을 때에 있어서 출혈이 있을 때는 전기 지혈법에 의하여 적당한 방법으로 응급 조치를 하여 의사에게 인계하여야 한다. 요는 복부를 크게 다쳤을 때는 속히 수술이 필요할 것이다.

(5) 졸 도(卒倒)

졸도의 원인으로는 여러 가지가 있으나, 그 중에에도 여기서는 빈혈증으로 말미암아 일어나는 졸도를 주로 말하는 것이다. 원인은 주로 심한 출혈, 수면부족, 피로, 허약, 그리고 급히 일어서기 때문에 일어나는 졸도는, 혈액의 순환양이 급속히 감소되었기 때문이다.

1. 증세…… 안색이 창백해 지고, 진땀이 나며, 눈이 캄캄해 지고, 정신이 없어지며, 때로는 토사까지 겸한다. 심한 것은 기절까지 한다.

2. 응급구호조치…… 먼저 머리를 밑으로 낮추고,다리를 위로 향하고, 안정하여 눕혀놓고,심장부를 차게 하고 기절했을 때는 인공호흡 또는 가슴 표면이나 발바닥을 마찰함이 효과적이고, 회복후에는 약간의 흥분제(술, 커피 등)의 소량을 공급하는 것도 효과적이다.

(6) 비출혈(鼻出血)

① 원인은 코를 다쳤을 때나, "삭은코"라하여 이전에 한번 다친적이 있다

든지, 과로 또는 고혈압 등으로 출혈하는 수도 있다.

② 응급 처리……안정하여 소 출혈시는 소독 탈지면 등으로 콧구멍을 막고, 환자를 일으켜 앉히고, 머리를 뒤로 젖혀두고 목 뒤를 서서히 치며, 콧등과 이마를 냉수찜을 하여 혈액이 코구멍에 모이게 하고 수분동안 입으로 호흡하여 지혈을 기다릴 수밖에 없다. 그리고 지혈된 후에도 한 두시간을 코를 풀지 않는 것이 좋다.

(7) 목에 물건이 걸렸을 때

음식을 먹다가 목에 생선가시나, 그외 다른 물건이 걸렸을 때는, 눈에 보이지 않고, 가장 고통이 심하거나 배출이 되지 않을때 곧 의사에게 인도할 것이로되, 응급치료서는 소아는 거꾸로,어른은 머리가 밑으로 향하고, 전방으로 온 몸을 구부리게 하고, 등을 세게 때리면 물건이 배출되고, 혹 생선가시 같은 것이 걸렸을 때는, 목으로 반드시 넘어갈 정도로 음식 덩어리를 입속에서 만들어 그 음식덩어리를 그대로 목으로 넘기면 목이 확대되며 넘어가는 바람에 걸린 물건도 같이 휩쓸려 넘어가게 된다. 앞에 쓴대로 속히 의사에게 전문적인 치료를 받는 것이 제일 완전하다.

(8) 귓속에 딴 물건이 들어갔을 때

귀안에 벌레 또는 이상한 물건이 침입하였을 때는 이것을 제거하여야 하며, 철사나 기타 물건을 사용하다가, 귀를 다치는 수도 있고하여, 주의하여야 한다. 벌레 종류가 침입하였을 때는 광물성 기름등을 조금 넣어 곤충을 죽일 수도 있으나, 원칙적으로 귀안에 이상한 물건은 대개가 심대한 고통이나 시간의 급박을 요하는 일이 대단히 적으므로, 당황 초조하지 말고 의사에게 가서 벌레를 제거할 것이다.

(9) 딸 꾹 질

이 원인은 음식물, 음주, 신경성 등이 원인이 되어, 허리와 배를 막은 근육막(橫隔膜)의 경련적 수축으로 인하여 기관 상부 공기를 흡수하여 소리가 난다. 응급조치는 횡격막의 경련을 중지시키면 되므로, 호흡을 정지하고,

기압으로 횡격막을 당분간 눌러 압박하고 있거나, 그렇지 않으면, 힘든 행동을 취하거나, 어린애면 울거나, 음식물로는 냉수를 서서히 마시거나, 설탕 또는 꿀물을 마시거나, 어린애면 어머니의 젖을 먹이면 대개 정지된다. 이러하여도 20分이상 계속될 경우에는 의사의 지시를 받으라.

(10) 눈에 티가 들어갔을 때(眼中異物侵入)

눈에 극히 적은 벌레나 조그만 물체가 침입하였을 때의 응급조치는, 눈에 티가 들어왔을 때는 자연적으로 눈물이 나므로 과도하게 손으로 비비지 말고 눈을 깜박 깜박하면 자연적으로 제거되나, 이것으로만 제거되지 않을 때는, 티가 상부에 있을 것이므로, 손으로 윗 눈껍질을 잡아 들어 당기며, 내려깔아서 아랫눈섭 및 털위에다 얹었다 떼면 티가 나온다. 티가 아래에 있을 때는 반대작용을 하면 된다. 만일 이것으로 안될 때는 아래 위에 티가 있을 때이므로 위나 아래나 그 해당 부분의 눈껍질을 뒤집어 밝은 곳에서 잘 보면, 티가 보이므로 소독 가제나 탈지면 등으로 씻어 내면 제거된다. 또는 혀 끝으로 씻어 제거하는 것도 좋다. 만일 티가 침입하였을 때, 손으로 너무 비비거나 하여서, 티가 눈껍질 내부에 박혔을 때는 의사의 치료를 받으면 간단히 치료된다.

제 4 장 인공 호흡법(人工呼吸法)

제 1 절 개 론

인공호흡이라 함은, 사람이 사고로 말미암아 가사 상태에 있을 때, 호흡이 정지되어 있을 때, 사람의 힘으로 호흡을 하게 하는 것인데, 그 원리는 예를 들자면, 탄력성 있는 고무주머니를 압력을 가하여 누르면, 내부공기가 숨구멍을 통하여 나간후 압력을 없애면 다시 원상 복구가 될 때, 주머니의 공간에 공기를 충당하기 위하여 외부의 공기가 주머니의 내부로 유입한다.

이러한 식으로 탄력성 있는 인체의 호흡이 정지되었을 때, 사람의 힘으로 인체내 폐의 잔유 공기를 압축하여, 적은 분량이나마 배출시키고, 다시 압

력을 없애어 폐에 공간이 생기게 하면, 이 공간을 충당하기 위하여 외부의 공기가 콧구멍을 통하여 적은 분량이나마 흘러 들어가게 된다. 그러하면 인공으로 사람에게 산소를 공급하게 되며, 인공호흡 실시중 인력으로 호흡기관을 자극하여 혈액순환을 촉진시켜서 자연호흡으로 부활케 하는 것이다.

인간의 생명이란 것은, 우주의 신비성을 띄운 특수한 요소가 있을는지 모르나, 생리학상으로는 혈액이 보유하고 있는 산소와 인체세포가 보유하고 있는 영양소가 발생하는 "에네지"에 의거하여 생존하는 것이다. 그러므로 사람이 먹지 않아도 죽고, 호흡이 중단되어 질식하여도 죽는다. 전자는 약간 시간이 기나, 후자는 시간이 극히 짧아, 사람이 4~5분간만 공기 공급을 못하면, 벌써 머리세포는 그 기능을 상실한다. 대체적으로 호흡이 중단된 후에도 3,4분은 심장의 고동이 있는 것인데 이때에 인공호흡을 실시하면, 환자는 99%는 구호할 수 있고, 심장의 고동이 정지된 환자의 구호는 좀 어려운 것이다. 그렇나 완전히 가능성이 없다고 실망할 필요는 없다.

왜냐 하면 중상자 또는 출혈이 심한 환자 등은 별문제로 하고라도 약한환자나, 까쓰중독 또는 질식자나, 감전환자 등은 사고발생 후 15分 이내면 대개 소생할 수 있고, 경우에 따라서는 30分 이내라면 부활하는 수가 있을뿐 아니라, 때로는 기적적으로 45시간 후에도 생명을 구하는 수가 있기 때문이다. 그러므로 인공호흡 실시는 응급구호법중 지혈법과 아울러 가장 중요하고 또 핵심이 되는 것이고, 사실상 중요한 효과를 거둘 수 있는 것이다.

그러나 호흡법 실시요령에 있어서도 신중과 요령과 기술이 필요하며, 권위있는 지도자에게 정확하고 세밀한 교도훈련을 받을 필요가 있고 인내성이 있게하여야 한다. 그리고 인공호흡 실시방법은 현재로서는 나중에 쓸 4개 종류가 있으나, 어느 것이나 원리는 같은 것이며, 그 방법은 이 원리에 순응하여 어느 방법이 효과적으로 폐안에 산소를 될 수 있는 한 많이 집어 넣을 수 있는 방법이냐?에 달려있는 것이다. 그리하여 그 효과가 적은 방법은 자연 사용되지 않을 것이지만 그 실시요령은 대체적으로 아래에 적어 둔다.

1. 환자 및 구호원 자신이 급속히 인공호흡 실시 자세를 완료할 것.

2. 환자취급 및 자신의 행동을 침착히 할 것.
3. 환자의 구속물을 제거할 것.
4. 계절 및 시간과 환경 그리고 장소 같은 것을 잘 참작할 것.
5. 환자에게 줄 압력은 서서히 정확히 체중을 이용할 것.
6. 실시 회수는 1分간에 12번 내지 13번 가량으로 할 것.
7. 인공호흡은 인내성 있게 계속하여야 하고, 의사가 올 때까지 그치지 말 것.
8. 실시중 환자의 부득이한 이동 또는 교대를 할 때는, 이 기본 방식에 의하여 행동할 것.
9. 실시중 자연호흡이 회복하여도, 즉시 중지하지 말고, 환자의 실태에 의하여 실시할 것.
10. 환자의 기관을 막히게 하는 물건의 유무를 탐지할 것. 예를 들면, 환자 자신의 혀가 오그러져서, 기관을 막는 수도 있다. 이때에 입을 꼭 다물었을 때는 구호원의 右手의 엄지와 둘째 손가락으로 환자 左右 아랫턱 끝을 누르면 입이 벌어진다. 그후 혀를 잡아 약간 빼어 놓으면 되는데, 이와 이 사이에 물리어 부상당하지 않도록 주의하여야 한다.
11. 인공호흡 실시가 필요한 환자가 발견되었을 때는, 일초를 다투어서 인공호흡을 실시할 것.
12. 보온에 유의할 것.
13. 인공호흡에 의하여 자연호흡이 회복된 후라도, 24시간은 안정이 필요하다.
14. 회복 후 음식물에 극히 주의할 것.

제 2 절 앞가슴 누르는 인공 호흡법

이 방법은 현재로서는 그다지 사용되고 있지 않으나, 과거 단기 4255년 전후 일본인 들이 사용하였던 일이 있고, 그후 시대에 따라 쇠퇴되고 말았다. 그러므로 이 방법에 대하여는 위에 쓴 그림 해설에 의하여 요점만 간

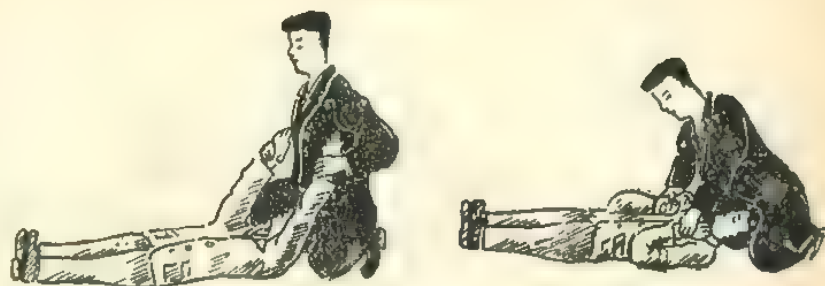
제 611 호도

단히 쓰며고 한다.

인공호흡을 실시할 때는 첫째로, 먼저 쓴 원리와 기본요령에 입각할 것과 이 때에는 가능하면 환자를 반듯이 눕힌 후 높이 10cm, 넓이 20cm정도의 벼개를 만들어 허리밑, 즉 벼개 중앙이 환자의 명치 뒷자리 정도의 위치가 되도록 고이고, 환자의 두 손을 위 그림과 같이 머리를 올리어놓고, 구호원은 양 무릎으로 환자의 허리를 약간 끼어 안는 듯이 앉아,환자의 제일 아래 양측 갈비 때에 양손 엄지를 서서히 대고 엄지와 둘째 손가락 사이는 5cm~10cm가 적당하고, 그외 네 손가락은 자연스럽게 가지고 그림 제611 호도와 같이 환자 가슴에 천천히 댄다. 이와 같이 준비 자세가 완료된 후, 이상과 같이 취한 자세로 천천히 무릎을 고이고 일어서며, 양손을 환자와 직각 정도가 되도록 전면을 굽히며 손바닥에다 고르게 힘을 주며 자신의 중량을 가하여 누른다. 누른 후 다시 원형 자세로 돌아간다. 그간의 소요 시간은 5초 내외이며, 자신이 하나, 둘, 셋, 넷하고 호령을 불러가며 하면, 효과적이다. 이리하여 같은 요령으로 계속한다.(제 611 호도 참작)

제 3 절 팔을 굽혔다 폈다 하는 인공호흡법

부상자의 위치 및 자세와 준비는 먼저 쓴 제 1 방법과 같다. 구호원은, 환자의 머리 위에 무릎을 꿇고 앉고, 구호원과 환자의 거리는 사람에 따라 다소 차이는 나나 대강 50cm가량 떨어져 위 그림해설 611 호와 같이, 구호원

제 612 호도

은 환자의 팔을(팔꿈치의 약간 아래) 잡고, 그대로 쥔 채로 환자의 두 손을 환자의 양쪽 가슴둘레에 닿도록 내려 구부린다. 이때 팔목안 윗면으로 환자의 가슴둘레를 양측으로 강하게 압박한다. 이것으로 폐 안의 공기를 외부로 내어보내고,다시 환자의 머리 양측을 지나도록 강하게 양손을 앞으로 잡아 당긴다. 이것으로 외부의 공기가 폐 안으로 흡수된다. 그후 또다시 같은 동작을 반복하여 계속하되 요령이나 소요시간 및 원리는 같다. 회수는 역시 1분간에 12번 내지 13번이다.(제 612 호도 참작)

제 4 절 등을 누르는 인공호흡법

제 613 호도

누르기 시작 장면 완전히 누른 장면 누르고 난 장면

이것은 "세이퍼"식의 인공호흡법이라 하여, 간단하고 힘이 덜 들고, 비교적 효과적인 방법으로 가장 오랫동안 사용되어 왔고, 또 현재에도 많이 사용되고 있다. 이 방법은 1903년 영국의 "에딘바라"왕립 외과대학 교수 "세이퍼"씨에 의하여 시작된 것으로, 그후 1907년 미국으로 가고 다시 세계적

으로 알려져 있는 것이다.

실시방법은 환자를 엎드려 눕혀놓는데 환자 취급의 신중과 안정자세는 같다. 이때 특히 주의를 요하는 것은 환자의 두부, 즉 얼굴 위치와 방향이다. 즉 환자의 얼굴은 위 그림 613호도와 같이 환자의 두 손을 모아 위를 앞으로 굽혀서 교차하여 놓고, 환자의 머리를 그 위에다 놓는다. 즉 자신의 팔을 자신의 베개로 삼는다. 그러하고 얼굴의 방향은 반드시 좌나 우측을 향하게끔 돌려놓아야 한다. 그리고 구호원은 다리 무릎을 굽히고 환자의 넓적다리 가운데 자리에다대고, 꼭 껴안는 형상으로 앉아서 팔을 뻗어 다섯 손가락을 펴서 손바닥을 등에다 대되, 손끝이 갈빗대 위에 놓이도록 하고, 끝에 손가락이 제일 아랫갈빗대에 닿도록 하고, 다른 네 손가락은 자연스러운 상태로 두고, 손 모양이 八자를 거꾸로 놓은 것 같이 된다. 그 즉시 자세가 완비되면, 구호원은 가슴 바로 가운데에 자신의 체중을 환자에게 누르고, 그 무게가 돌발적이나 일부분적으로 치중치 말고, 천천히 손바닥 전체로 힘을 고르게 하여 누르며, 앞으로 천천히 간다. 이때에 팔꿈치를 굽히지 않도록 할 것과, 힘이 지나쳐서 어깨의 위치가 손바닥의 위치를 넘지 않도록 하고, 누르는 시간은 2초 내외이고, 그리고 가슴을 늦추어 뒤로 물러앉으며 압박을 제거한다.

그리하여 이것도 원리는 동일하며, 소요 시간도, 5초정도로 일분간에 12번~13번 세으로 반복한다.(제613호도 참조)

제 5 절 등을 누르며 팔을 드는 인공호흡법

이 인공호흡법은 세계적으로 그다지 알려져 있지 않은 방법으로, 특히 우리 한국에서는 전혀 모르고 있다하여도 과언이 아닐 것이다. 현재로서는 먼저 쓴 제일 방법은 거의 자취를 감추다시피 하고, 제 2 방법 역시 실시되고 있지 않고, 제 3 방법만이 많이 실시되고 있는 것이다. 이 방법의 기원은 정말(丁抹)에서 과거에 일반적으로 알려져온 것인데, 최근에 이 방법이 인식되어 서기 1950년에 미국에 도입되어 이 방법이 현재 미국에서 발전하고 있다고 하는데, 또 실질적 면에서 효과적이므로, 장차는 이 방법으로 인

제 614 호도

누르기 시작 장면　　완전히 누른 장면　　누르고 팔든 장면

공호흡법이 전세계적으로 실시하게 될지도 모른다. 먼저 쓴 인공호흡법 네가지 방법중 현재도 실시되고 있지 아니한 방법이라 하여 알아두어서 불리한 일은 없는 것이다. 예를 들면 인공호흡 제 2 방법과 같은 것은 실질적 면에서 다른 방법에 비하여 효과가 적은데다가 실시하는데 힘이 들기는 하나, 경우에 따라서는,즉 약한 사람이 부득이 소형 보트에 수용되었을 때와 같은 데서는 장소 관계상 인공호흡 방법도 먼저 쓴 제 2 방법을 실시하는 것이 가장 효과적인 방법이라 할 수 있을 것이다. 제 4 방법의 실시방법은 환자를 엎드려 눕히고 실시하는데, 환자를 안정케하고 취급을 신중히 하고, 이때 특히 주의할 것은 먼저 쓴 바도 있거니와, 환자의 얼굴의 위치와 방향에 있어서 얼굴은 위 그림과 같이 환자의 두 손을 모아 교차시켜서 위를 앞으로 구부려 환자의 머리를 그 위에다 고여 놓는다. 즉 자신의 팔을 자신의 베개로 삼는다. 그러하고 얼굴의 방향은 반드시 左나 右측을 향하여 돌려 놓아야 한다. 그리고 구호원은 환자의 머리 밑에 무릎을 꿇고 앉아, 위 그림과 같이 두 가슴을 뻗어 두손을 펴고, 두 손바닥을 환자의 등에다 대는데 손은 펴서 다섯손가락은 자연스럽게 벌리고 양 손바닥을 환자의 척추를 중심으로 하여 左右손이 팔자(八字)를 거꾸로 놓은 모양으로 손바닥 끝이 환자의 어깨뼈 아래, 즉 제 7 번 갈비뼈 부근에 자리잡게 되며, 손바닥 전체에 고르게 힘을 분배하여 손끝은 자연스럽게 펴서 위 그림과 같이 八字를 거꾸로 놓은 것삼이 대고, 천천히 몸을 앞으로 굽히며, 환자에게 압력을 가한

다. 이때에 돌발적 행동이나, 팔굼치 관절이 굽히지 않도록 할 것과, 너무 힘이 지나쳐 어깨위치가 손바닥의 위치를 넘지 않도록 하고, 누르는 시간도 2초정도이고, 그뒤 가슴의 압박을 제거하며 원 준비자세로 회복할 때 구호원의 두손을 천천히 끌어 당기며 환자의 양쪽가슴, 즉 위 팔굽을 가슴위로부터 부드럽게 흘려내려 팔굼치까지 와서 양팔굼치를 신중히 들면, 머리 및 가슴 위 부분이 들린다. 즉 두 손으로 등을 누를 때, 환자는 폐 안의 공기가 몸밖으로 배출되고, 압박을 제거하였을 때는 다시 외부의 공기(산소)가 코구멍을 통하여 들어가게 되는 것이나, 이 방법의 다르고 독특한 점은 누르는 힘을 없앤 후에 양 가슴 있는 부분의 팔굼치를 드는 법인데, 이 양 팔굼치를 들음으로 말미암아 발생하는 현상은,폐 안의 공기를 충당하기 위하여 들어가는 산소의 공급을 순 자연의 힘, 즉 인체의 자연적인 탄력만을 이용하는 것에다 인공적으로 가슴을 넓게 만들어, 산소의 들어가는 양은 많게하고 힘을 세게하고 호흡기관의 생리적 자극을 한층 촉진하는데 확실히 효과가 다대한 것이다. 실시하는데 있어서는 방법이 다소 어려운 편이라, 많은 평소의 훈련을 필요로 할 것이다. 그리하여 양쪽 팔굼치를 들었던 것을 천천히 또 가볍게 놓으며 팔굽으로부터 다시 가슴을 훑어 올리는 듯이 두 손을 천천히 옮기어, 다시 전번과 같은 압박자세를 취하고, 같은 방법으로 반복한다. 이 때에도 하나, 둘, 셋, 넷 하고 호령을 불러가며 하면 능률적이고, 실시 요령 원리는 전번과 같으며 회수도 역사 1분간에 12번 정도가 된다. 우리로서는 이 방법이 제일 새로운 방법인 동시에 가장 효과적인 것으로 확신한다.(제 614 호도 참자)

제 6 절 인공호흡 교대법

사람의 생사의 확실한 판정은 의사가 하는 고로, 구호원은 다만 추측으로 환자의 생사를 판정하여 버리거나, 인공호흡을 무단히 중지하여서는 안되고, 의사가 올 때까지 인공호흡은 계속하여야 한다. 오랜 시간이 지나도 의사가 오지 않거나, 지역적으로 의사를 부를 환경이 못될 경우에는 그대로 장시간 인공호흡을 계속하여야 하는데, 구호원이 피로하여 다른 사람과 교

제 615 호도

교대하기 직전 장면　　교대 장면　　교대한 장면

대하지 않으면 안될,때 위 그림과 같이 교대할 사람은 현재 실시하는 사람의 측면(右나 左)지상에서 현재 실시중인 사람과 동일한 위치와 자세 방법으로 지상에서 실시 반복한다. 이때 현 실시원은 심중에 교대할 준비를 하고, 행동은 변화없이 하나, 둘, 셋, 넷 하고 호령을 하며, 교대할 사람도 같은 어조로 또 같은 "리듬"으로 수차 하다가 현 실시원은 환자의 양 팔굼치를 들었다 놓으며, 교대할 사람이 있는 반대편으로 기민하게 물러나면, 교대원은 재빠르게 실시중이던 사람과 같은 위치에 같은 자세로 같은 방법으로 가만히 준비 자세를 취하고, 전번 하던 구령과 리듬을 동일하게 적용하여 계속 실시하는데, 여기서 주의할 것은 전번실시원과 교대자가 교대를 할 때나, 교대를 한 후에 실시하는 반응이 같아야 한다. 즉 환자에게 주는 반응이 시종일관하여야 한다는 점이다. 교대할 때에는 이 점이 최대 요소가 되는 것인만큼, 특히 유의하여 실행할 것이다.(제 615 도 참작)

제 5 장 삼각건 붕대 매는법

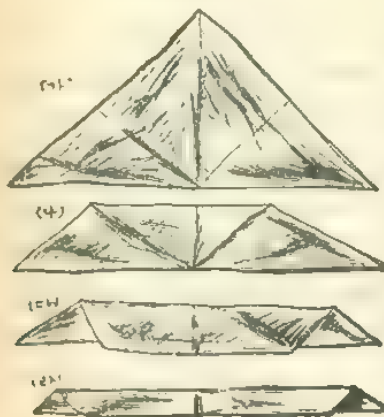
제 1 절 개　론

지상 응급구호법 실시에는, 주로 바깥의 부상이 많으므로 붕대 사용은 피할 수 없는 일이다. 그런데, 붕대에도 여러가지 종류가 있으나, 전문가가 아닌이상 전부에 대한 지식이나 사용방법은 다 알 필요가 없고, 그중 가장 사용범위가 넓고, 간단하고, 실천적이고, 편리한 삼각 수건붕대에 한하여서

만 여기서 기재하려 한다. 붕대는 원칙적으로 깨끗한 것으로 또는 소독된 것이라야 하는데, 이렇게 된 것이 없으면 상처에 닿는 부분만이라도 될 수 있는 한, 소독된 재료로 사용하여야 한다. 그 이유는 상처를 당하면 공기나 기타 물건이 상처에 닿게 되므로 그중에 병균이 어느정도 침입하게 되는 것이다. 소독되지 않은 붕대를 사용하여 오랫동안 되면, 그 병균이 많이 침입하게 되어 상처가 악화되기 때문이다. 그러면 이제부터 삼각붕대의 크기와 실시법을 설명하려고 한다.

제 2 절 매는 법

1. 삼 각 건

제 616 호도

삼 각 건

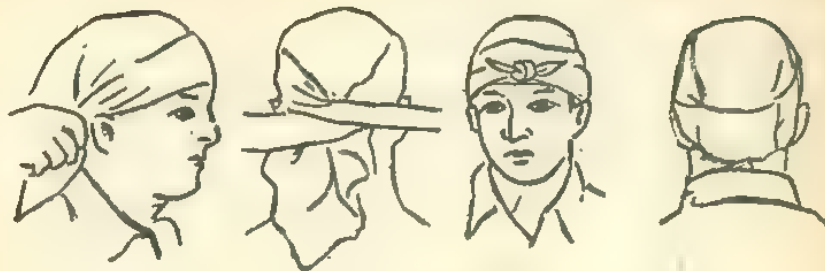
삼각수건의 재료는 깨끗이 세탁된 모슬린이나 광목 또는 옥양목 등의 직물로 크기는 길이가 70cm~1m인 정 사각형을, 귀를 맞추어 삼각형이 되도록 반 접으면 되는 것이다.(제 616 호도 참작)

2. 전반적 두부실시법(頭部)

상처에는 소독 가제나 소독 드레싱을 사용할 것이며, 다음에 그 삼각 붕대에 대하여 설명한다.

전반적으로 머리에 상처를 입었을 때는 삼각수건 붕대의 폭이 넓은 부분의 중앙부는 이마 중앙부에 대고(제 617 호도 (가)), 남는 부분은 머리 위를 덮고 삼각붕대의 양 끝을 두 손으로 쥐고 뒤로 돌려 양 끝을 바꾸어 잡아 제 617 호도 (나)와 같이 뒤에 늘어진 부분을 간추리며, 다시 앞으로 돌려 앞이마나 그 밖에 적당한 위치에 잡아 매고, 그림(다) 그림 (라)와 같이 뒤에 붕대의 한끝이 늘어진 것을 접어 넣는다.

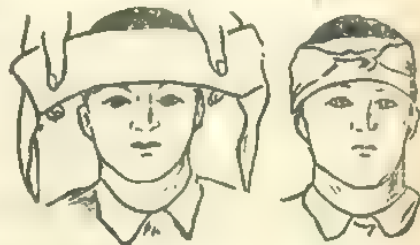
이 방법은 머리 앞 뒤나 양편 측면의 전반적인 상처에 적용되며, 또 광범

제 617 호도

시작 장면(앞) 중간 장면(뒤) 맨 장면(앞) 맨 장면(뒤)

위한 상처에도 실시할 수 있다(제 617 호도 참작)

3. 머리 양옆 또는 전후방 실시법

머리 양옆이나 앞뒤에 부상을 입었을 때는, 삼각 수건을 세번 또는 네번 접어서 보통붕대와 같이 만들어 가운데를 다친 곳에 대고 두 손을 옆 그림 같이 실시하는 것인데

제 618 호도

시작 장면 맨 장면

최후에 양끝을 잡아 맬때는, 다친 곳에 매지 않도록 하여야 한다. (제 618 호도 참작)

제 619 호도

맨 장면 매는 장면

4. 머리 양쪽 또는 꼭대기 실시법

머리 양옆 또는 머리 맨 꼭대기

동을 부상당했을 때에는 삼각수건을 세번 또는 네번 접어, 보통 쓰는 붕대와 같이 만들어, 가운데를 다친곳에 대고 두 손으로 위 그림과 같이 실시하면 된다.(제 619 호도 참작)

5. 전면적인 안면(顔面) 실시법(大傷)

얼굴에 전면적인 부상을 당하였을 때(이러한 경우는 크게 다쳤을 때 흔한 것)에는 넓은 보자기의 마구리를 5~7cm 가량 안으로 한번 잡아매고, 옆 그림과 같이, 맨 부분을 위로 하여 붕대의 중앙부가 얼굴의 전면으로 씌워 두 손으로 양끝을 잡아 뒤에서 힘써서 두손으로 양 끝을 바꾸어 잡아 돌려 양끝을 다시 앞으로, 부상자 턱밑으로 합하여 잡아맨다. 그리고 필요하다면 앞을 보기 위하여 눈이 상하지 않았다면 눈있는 곳을 가위나 칼로 뚫어 놓으면 된다.(제 620 호도 참작)

제 620 호도

매는 장면　　　　맨 장면

6. 안면 양쪽 또는 턱아래나 귀에 실시법

얼굴의 양 옆이나 또는 귀나 턱밑을 다쳤을 때는, 부상당한 자리에다 삼각수건을 접어 보통 쓰는 붕대와 같이 된 것의 가운데를 대고, 먼저 쓴 4번의 머리 양옆 또는 머리 꼭대기를 다쳤을 때의 실시요령과 같으므로 그림 619 호를 참작하는 것이 좋다.

7. 눈 실시법

눈을 다쳤을 때는, 삼각수건을 세번 또는 네번 접어 보통쓰는 붕대와 같이 만들어, 우선 성한 눈쪽에 길이 50cm 가량의 보통붕대를 머리 꼭대기에다 가운데를 대고 머리 앞뒤로 자연스럽게 늘여놓고, 접은 삼각붕대의 가운데를 부상당한 눈에다 대고 두손으로 후방으로 돌려서 후방에서 다시 양끝을

양손으로 바꾸어 쥐고, 다시 앞으로 약간 부상당한 눈을 피한 곳에다 잡아매고, 먼저 늘어져 있는 붕대의 양끝을 위로 올려 머리 위에서 잡아매면, 다치지 않은 눈을 가렸던 붕대가 들려서 앞을 내다 보게 되는 것이다. 만일 양쪽 눈이 전부 다쳤을 때는 이러한 조치를 할 필요가 없는 것이다.(제 621 호도 참작)

제 621 호도

실시 장면　　　　끝난 장면

8. 목 실시법

목을 다쳤을 때는, 삼각수건을 세번 또는 네번 접아 보통 붕대 모양으로 만들어, 가운데를 상처에다 대고 붕대 양끝을 뒤으로 돌려 교차하며, 반대편으로 돌려 적당한 곳에 이르러, 양끝을 합하여 허분히 잡아맨다.

9. 흉부 실시법

가슴에 부상을 당했을 때는, 삼각수건을 펴서 위 그림 622 호도(가)와 같이 양끝을 한편 팔에다 끼고 가슴을 휩싸며, 乙의 끝을 돌려 뒤로 향하고

제 622 호도

(가)　(나)　(다)

가슴 실시 장면　　　　끝난 장면　　　　끝난 후방 장면(뒤)

위 그림 (나)와 같이 乙과 丙의 끝을 합하여 잡아매고, 乙의 끝에 남은 부분을 연장하여 甲끝과 합하여 뒤에서 위 그림 (다)와 같이 잡아맨다. 이때 乙끝의 길이가 부족할 때는 딴 천으로 연장하여 甲과 乙의 끝을 잡아맨다.

끝난 장면 또 이때 右와 左는 그 당시 부상위치 여하에 따라, 적당히 구별하여 실시한다.(제 622 호도 참작)

10. 등 실시법

척추근처를 다쳤을 때는, 먼저 앞, 가슴에 부상을 당했을 때 실시법과 전후방만 반대로 다를 뿐, 실시요령 방법은 같다. (제 623 호도 참작)

제 623 호도

등 실시 장면

11. 어깨(肩部) 실시법

어깨나 팔위를 다쳤을 때는 삼각 붕대를 2개나 그렇지 않으면 적당한 천을 한개만 준비하고 (물론 삼각수건 한개는 준비하고) 삼각수건 한개를 펴서 甲 끝이 위로 향하게 놓는다. 그리고 甲끝으로 천을 세번 또는 네번을 접어 그 천의 양끝을 당겨서 반대편 겨드랑 밑을 통과하여 적당한 곳에 합하여 매어서 고정하고, 아래부분, 즉 乙과 丙의 끝을 두 손으로잡고 잘 펴서 양끝을 팔에다 감아 위 그림 乙이나 丙과 같이 적당한 곳에 잡아맨다.(제 624 호도 참작)

제 624 호도

시작 장면　　실시 장면　　끝난 장면(뒤)

12. 하복부(下腹部) 실시법

아랫배나 음부를 부상당하였을 때에는 그림 625호와 같이 삼각붕대의 乙과 丙의 끝이 위로 가고, 甲의 끝이 아래로 향하게 하여. 乙의 끝과 丙의 끝 사이 중앙부가 아랫배 중앙에 닿게 하여, 후방에서 乙과 丙의 끝을 합하여 잡아 매고, 앞에 늘어진 甲끝만은 음부를 덮어서 두 다리 사이를 통하여 뒤로 잡아당기어, 乙과 丙의 끝을 합해 잡아매인 곳에다 합하여 잡아매면 되는 것인데, 이것 역시 약간 한쪽으로 쏠리므로 左右 방향은 부상위치 여하에 따라 정하게 되며, 이 방법은 아랫배와 음부 두 곳을 동시에 실시하게 되는 것이다.(제 625 호도 참작)

제 625 호도

실시 장면

13. 전부(臀部) 실시법 (甲)

左右 어느 한편 볼기에 부상을 당하였을 때에는, 앞의 아랫배 실시법과 앞뒤만 다를 뿐, 실시요령은 대략 같다. 즉 그림 626호와 같이 삼각붕대의 乙 丙 끝이 위로 가서 중앙부가 인체 후방 중앙에 닿게하고, 甲의 끝은 아래로 향하여 늘어뜨리고, 乙과 丙의 끝을 앞으로 돌리어 전방 배꼽 아래에다 합하여 잡아매고, 늘어진 甲의 끝을 후방에서 전방을 향하여 양다리 사이를 통하여 전방 乙과 丙의 끝을 합하여 맨 자리에다 합하여 잡아매면 되는 것인데, 이것 역시 한편 볼기와 음부를 동시에 실시한다.(제 626 호도 참작)

제 626 호도

실시 장면

14. 전부 측면 실시법 (乙)

이것도 부상 조건은 전기 13번과 같으나, 다만 실시 방법의 다름이 있을

제 627 호도

실시 장면

뿐이다. 이때는 불기의 뒤와 옆에서 동시에 효력을 발휘할 수 있다. 즉 그림 627호와 같이 삼각수건 붕대의 乙과 丙의 끝을 위로 하여, 중앙부를 인체의 측면 중앙에 대고 甲의 끝은 아래로 늘어지고 乙과 丙의 끝을 배꼽 아래에 자리잡게 돌려 반대측에서 다시 교차하여 돌아와 적당한 자리에서 乙과 丙 끝을 합하여 단단히 잡아매고, 늘어진 甲 끝에서 10cm가량 안을 통과하여 미리 준비하였던 천으로 한쪽 다리와 함께 잡아매어 고정하고, 끝만 늘어진 甲끝을 잡아당겨 乙과 丙의 끝이 합한 곳에다 잡아매면 되는데, 경우에 따라서는 甲끝의 길이가 짧을 적이 있다. 이 때에는 적당한 길이의 천을 준비하여 이으면 된다.(제 627호도 참작)

15. 팔걸이 실시법

제 628 호도

골난 장면

이것은 팔이나 손의 어디든지 골절(骨折) 또는 부상때에만 사용되는 것인데, 삼각수건 붕대를 그림 628호와 같이 甲의 끝을 인체 측면으로 오게 펴서 전면에다 대고, 丙 끝을 甲 끝의 반대측 어깨에다 얹어 놓고, 부상당한 손을 그림 (나)와 같이 앞으로 들어 붕대를 펴고 붕대의 한복판에 놓고, 아래로 늘어진 乙의 끝을 부상된 손을 싸며 위로 올리되, 丙의 끝이 있는 곳과 반대측 어깨에다 올려, 목 뒤에서 丙과 乙의 끝의 양쪽을 합하여 부상당한 손이 안정할 수 있게 조정하여 잡아매고, 측면에서 털럭거리는 甲의 끝을 잡아 핀으로 고정시킨다.(제 628호도 참작)

16. 팔 아래위 부분 실시법

위 또는 아래팔을 부상 당하였을 때는, 삼각수건 붕대를 두번 또는 세번 접어서 붕대의 중앙부나 또는 한 붕대의 끝을 상처에다 대고 붕대를 돌려잡아 적당한 위치에다 잡아맨다.(제 629, 630호도 참작)

제 629 호도　　제 630 호도

팔 위 실시 장면　　팔 아래 실시 장면

17. 다리 아래나 위의 실시법

위 또는 넓적다리를 부상당했을 때에는, 삼각수건 붕대를 적당한 넓이로 조정하여 상처에 대하여 실시하는 것인데, 이 실시방법은, 위에 쓴 아래위 가슴 실시할 때와 같다.(제 631, 632호도 참작)

제 631 호도 (가)　　제 632 호도 (나)

넓적다리 실시 장면(가)
종아리 실시 장면(나)

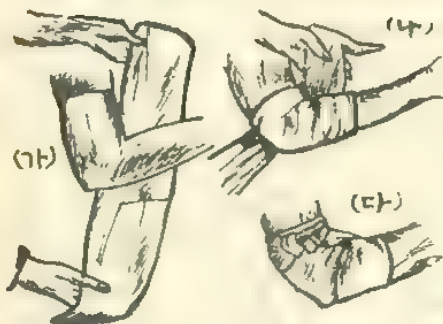
18. 팔꿉관절 또는 무릎관절 실시법

팔꿉 또는 무릎에 부상을 당하였을 때에는, 삼각수건붕대를 세번 또는 네번으로 접어 실시하는 것인데, 이렇게 하면, 다친 자리에 댄 소독가아제도 움직이지 않고, 관절의 운동도 할 수 있으므로 편리하다. 실시할

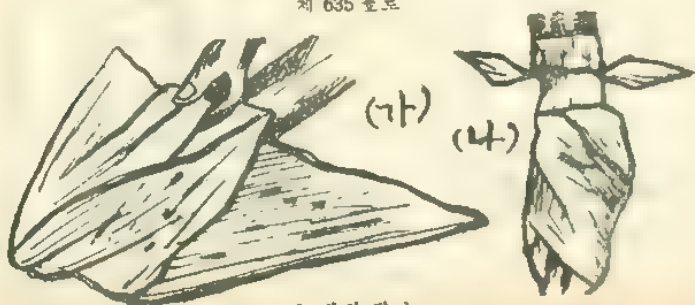
제 633 호도

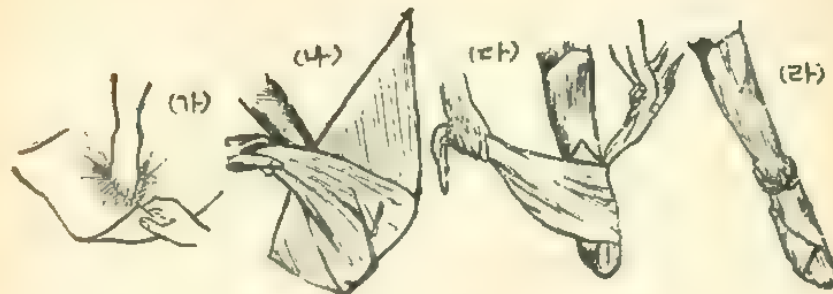
팔꿈치 실시 장면

제 634 호도

무릎 실시 장면

때는 가능하다면 관절을 대략 직각 정도로 굽히고, 이 자세를 유지하고 실시하는데, 붕대 길이의 중앙부를 상처에다 대고, 붕대의 양 끝을 관절 안쪽으로 돌려 꼭 조르고, 다음 붕대의 위 끝 부분을 관절 윗자리에서 완전히 한번 돌려 관절의 안쪽 오목 들어간 자리에 이르게 하고, 아래끝 부분을 관절 아래서 반대 방향으로 완전히 한번 돌려서 역시 관절의 안쪽 오목 들어간 자리에 이르게 한다. 그리고 붕대의 양 끝을 관절의 안쪽 오목 들어간 자리 바깥에서 잡아맨다. 이것은 팔꿈이나 무릎이나 원칙은 같고, 그때 사정에 따라 약간 서로 다를 뿐이다.(제 633, 634 호도 참작

19. 손과 발에 실시법

제 635 호도

손 실시 장면

제 636 호도

발 실시 장면

손이나 발을 부상당하였을 때에는, 삼각수건 붕대를 위 그림과 같이 甲의 끝이 앞으로 가게 한짝 펴서 땅위에 놓고, 그 가운데에다 손이나 발을 놓고, 甲의 끝을 앞으로 당기어 손이나 발을 甲으로 덮고, 그 다음에 乙의 끝과 丙의 끝을 두 손으로 교차하여 잡아 양끝을 교차하여 조정하여가며 양끝을 돌려 손목이나 발목에서 합하여 잡아맨다. 그러나, 여기서 생각할 점은 아래위 팔꿈이나, 아래위 넓적다리나, 무릎이나, 손발을 부상 당하였을 때는, 반드시 정식 삼각수건이나, 기타 붕대만이 있어야 되는 것은 아니다. 보통 일반 가정에서도 손이나 발을 많이 부상당하는 일이 있으나 이 때에는 간단하다. 대개 상처가 가벼움으로 어느 방법으로든지 상처의 소독만 하고 간단한 물건으로 붕대의 역활을 대신 발휘할 수 있는 것이다.(제 635, 636 호도 참작)

제 6 장 환자 운반법

제 1 절 개 론

부상자가 생겼을 때는 대부분 운반을 필요로 하는 때가 많다. 그러므로 응급 구호와 운반은 밀접한 관계가 있어, 부상자를 운반하는데 있어서의 기술과 요령 방법이 필요하다. 환자를 운반한다고 하여 무조건 필요한 장소

로 메리고 가면 되는 것은 아니다. 만일 함부로 운반하다가는 오히려 역효과가 일어나고, 심지어는 사망의 원인이 될는지도 모른다. 그러하여, 여기 기재된 사항을 숙독함으로 말미암아 이 중요성이 있는 운반법을 효과적으로 발휘하는데 도움이 되어 주기를 바란다.

제 2 절 기구 없이 부상자를 운반하는 법

부상자가 생겼을 때, 구호원은 조속히 환자의 상태를 파악하여,그다지 중상이 아니거나,중상으로 급하기는 하나 현재로서나 앞으로 도저히 운반기구를 손에 넣기가 불가능한 때나, 응급구호 조치가 완전하게 되고 운반거리가 가까울 때는, 사람이 업고 가거나 두사람 이상 세사람 또는 여덟사람이 서로 마주들고 운반하는 수도 있다. 여기서 특별히 기록할 것은 한 사람이나 두사람인 경우에는 별문제로 하고, 삼인이나 팔인이 할 때는 그다지 간단히 취급할 것이 아니어서 구체적으로 설명하려 한다.

첫째, 3 인 운반법

제 638 호도

준비 장면　　완전히 안은 장면

부상자를 안락자세로 반듯이 눕어 눕힌후 환자의 측면에 3인이 위 그림과 같이 상부, 중부 및 하부 한줄로 앉아 위에 앉은 사람은 두 손을 목밑과 배후에다 놓고, 가운데 앉은 사람은 두 손을 허리와 엉덩이 밑에다 놓고,아래에 앉은 사람은 무릎과 발목을 약간 위에다 놓고 삼인이 동시에 한다리는 지면에 무릎을 꿇고, 한다리는 굽힌채 세우고 환자를 들어 앞으로 당기어 안는다. 이때 동작을 신중히 하여야 한다. 그리고 3인이 같이 환자를 안은 채 천천히 일어난다. 그리고 3 인이 같은 행동과 보조로 목적지로 향한다. 이 때에는 같은 행동을 하기 위하여 시종 합심할 것은 물론이거니와 하나,둘 하고 구령을 부르면서 실행하는 것이 좋다. 이 방법은 기구는 없다하더라도 비교적 안전하고 확실한 방법의 하나로서, 가까운 거리 운반이나 협소한 장소 등에서 가장 적합한 방법이고, 세 사람이 같이 땅에다 한쪽 다리의 무릎을 꿇고, 또 3인이 전부 같은쪽 다리 무릎을 펴면서 서야만 한다. (제 638 호도 참조)

둘째. 8 인 운반법

제 639 호도

준비 장면　　일차로 든 장면　　완전히 든 장면

한명의 환자를 여덟명이 운반하는 방법인데, 위 그림과 같이, 모든 요령과 방법은 앞에 쓴 3인 운반법과 같으나, 다만 다른 점은 운반 인원이 많으므로 마음을 합하여 같은 행동에 유의할 것이고, 한쪽에서 만이 아니라, 환자의 양쪽에서 실시하는 것이므로 힘도 적게 들거니와 앞으로 당겨 안을 필요가 없고, 다만 전원이 가만히 직각으로 들어 올려 환자를 앞뒤나 옆으로 기울어지지 않도록 수평으로 들고 목적지로 운반한다. 이 때에는 인원이 다수이므로 비교적 먼 거리도 갈 수 있다.(제 639 호도 참조)

제 3 절 임시기구를 이용하여 부상자를 운반하는 방법

부상자의 응급구호 조치가 완료된 후, 구호원은 그 장소에서 임시 물건을 입수하여 운반기구를 만들어 사용할 수도 있고, 실제로 이러한 경우도 많이 있는 것이다. 실례로는 모포(毛布)나 천이나 의류 등을 이용한다.

첫째, 모포를 이용하여 운반하는 법

제 640 호도

준비 장면　　실지 장면　　운반하려는 직전 장면

위 그림과 같이 환자를 안정하게 하여 반듯이 눕힌 후, 그 한쪽 옆면에다 모포의 한끝을 접어서 환자와 나란히 놓고 일부 구호원은 모포를 놓은 반대편으로 와서 손으로 모포있는 쪽 환자의 옆몸을 앞으로 천천히 주의하여 당기어 환자가 어느정도 측면으로 눕게 될 때, 모포가 있는 쪽의 구호원은 이미 접혀 있는 한끝을 주의하여 등뒤 밑으로 될 수 있는 한, 깊숙히 집어 넣은 후, 맞은편 구호원은 천천히 당겼던 환자를 지면으로 원상대로 놓는다. 그러한 후, 위 그림과 같이 모포의 한끝이 접혀서 몰려있는 부분을 펴서 편편히하면 환자는 자연히 모포 위로 올라와 눕게 된다. 그리하면 양쪽에 있는 구호원들은 각각 모포의 양끝을 말아 조정하여 손으로 잡고, 운반하기 편리하게끔 정리하여 준비가 완료된 후, 양쪽에서 힘을 합하여 구령에 맞추어 같은 행동으로 일어서서 구령에 맞추어 가며 조심하여 환자에게 지장이 없게끔 목적지를 향하여 운반하는 것이나, 이 방법 역시 먼 거리 운반에는 부

적당하고, 이에 사용되는 모포나 기타 재물은 단단한 것이라야 한다. (제 640 호도 참조)

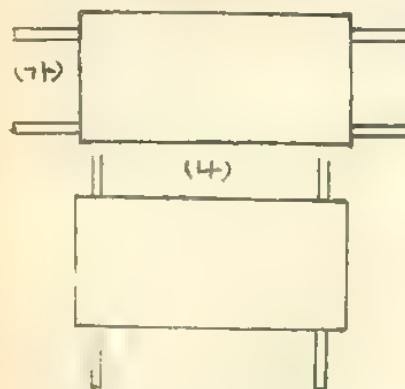
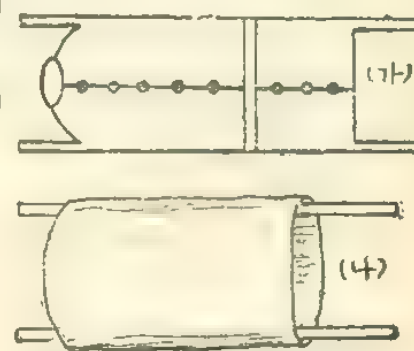
둘째, 의자를 이용하여 운반하는 방법

제 641 호도

운반 장면

환자가 생겼을 때 그다지 중환자는 아니나 조속히 적당한 운반이 막연할 때, 가능하다면 그 자리에서 의자에다 환자를 안치하여 목적지를 향하여 위 그림과 같이 운반하는데, 이것 역시 먼 거리 운반이나, 운반 기구의 이상적인 물건은 아니다. (제 641 호도 참조)

셋째, 임시들것(擔架)을 이용하여 운반하는 방법

제 642 호도　　제 643 호도

임시 송판 등으로 제작한 것　　임시 옷이나 모포 등으로 제작한 것

이것은 환자를 운반하는데 이상적인 가까운 기구의 한 가지이다. 부상자가 생겼을 때, 당장 그 자리에서 가능한 물건을 이용하여 임시로 들것을 만들어 사용하는 것인데, 그 제작 방법은 그때 그때 형편에 따라 다소 차이가 있으되, 대개는 적당한 문짝이나 판자에다 위 그림과 같이 사방에다 들기

제 644 호도

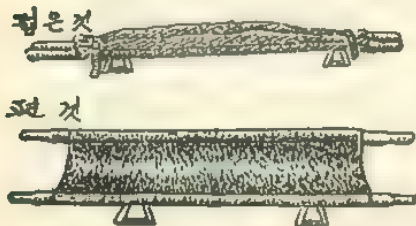
준비 장면　　중간 장면　　환자 안치 장면

쉬운 손잡이를 임시 들것으로 대용하거나, 그렇지 않으면, 모포나 의류나 기타 거적이나 천 등을 준비하고 길이 2m~3m 가량 되는 단단한 막대기를 2개만 준비하여 임시들것을 만들어(제 462, 643 호도 참조) 여기에다 환자를 안치하여 운반하는데, 그 안치 방법 요령은 위 그림과 같다. 즉 앞에 쓴 제 2 절 기구없이 부상자 운반하는 방법에 의해서 환자취급하는 방법 요령과 같이 하되, 마지막 동작에서 완전히 일어서서 운반으로 이동하는 동작을 이 때에는 그대로 들것 위에 환자를 옮겨 놓으면 된다. 그리고 구호원은 「들것」의 네 귀를 들어 운반하는 동작으로 들어가는데, 이때 주의할 것은, 이 들것은 완전한 것이 아니고 임시로 그 자리에서 만든 것이므로 운반 도중에 변동이 없도록 단단하게 만반의 준비가 필요하다는 점에 특히 유의할 것이다.(제 642, 643, 644 호도 참조)

네째, 정식 들것(擔架)을 이용하여 운반하는 방법

제 645 호도

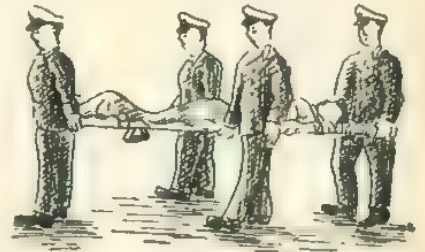
접은 것

편 것

정식 들것

이것은 앞에 쓴 바와 같이, 임시 들것의 경우와 모든 것이 같으므로 그 방법 요령에 의하여 실시하면 되는 것이고, 이것은 부상자를 운반하는데 최고로 이상적인 기구이다. 그리고 이것은 완전품이기 때문에 안심하고 짧은 시간에 가장

편리하게 사용할 수 있으며, 이 환자가 있는 들것은 구호차 등을 이용하여 운반도 가장 힘들지 않고 빠른 시간에 실시할 수 있고, 먼거리에도 적합하고 환자도 가장 안전하게 취급할 수 있다.(제 645 호도 참조)

제 4 절　들것(擔架) 사용법

甲, 乙, 丙, 丁, 네명은 위 그림과 같이, 甲은 앞에서 두 들것 자루를 잡고, 乙은 들것중간 자리에 甲의 좌측에서 들것 중간을 잡고, 丙의 甲의 우측에서 들것 중간을 잡고, 丁은 들것 뒤에서 두 끝을 잡고, 甲이 구령으로 "준비!"하면 각자는 자기 임무의 준비를 끝마친다. 다음 甲이 또다시 "들어!" 하고 구령하면, 네명은 일시에 힘을 합하여 천천히 들어 올린다. 그 다음, 또 甲은 "앞으로 갓!" 한다. 이 구령으로 전진한다. 전진할 때 右足부터 출발하여, 甲에게 항상 발을 맞춘다. 그리고 보통때는 환자는 앞에 다리를 두고 뒤에 머리를 두어, 앞에 甲은 항상 앞을 감시하여 전진하고, 후방 丁은 항상 환자의 얼굴색 태도 등을 감시한다. 그리고 목적지에 도달하였을 때에는, 또 甲이 "섯!"하는 구령으로 일동은 정지하고, 또 甲이 "놓아!" 하면 네명은 각각 땅에다 무릎을 굽고 앉아, 천천히 운반하여온 들것을 내려 놓는다. 이때 언덕이나 계단을 올라갈 때는 환자의 머리가 앞에 있도록 하여야 한다. 그러나 넓적다리 또는 종아리의 골절(骨折)때는 예외이다.

제 646 호도

운반하는 장면

그리고 다른 방법으로는, 네 사람이 앞뒤에서 들것 네 귀을 각각 한사람씩 잡고 운반하는 법도 있고, 다시 인원의 여유가 있을 때는 중간 양쪽에다 각각 한 사람씩 배치하고 운반하는 방법도 있으나, 조절배 요령은 어느 때나 같다.(제 646 호도 참조)

제 5 절 부상자 운반할 때 주의 사항

1. 운반에 필요한 모든 지식을 갖출 것.
2. 될 수 있는 한 운반기구의 완전을 기할 것.
3. 응급구호 조치를 완성한 후에 운반할 것.
4. 운반의 필요 여부를 빠르고 정확히 판단할 것.
5. 부상자의 종류 또는 정도에 부합하는 운반기구 또는 운반방법을 결정할 것.
6. 환자를 안락자세로,또는 부상조건에 부합하는 자세를 취하게 하고 운반할 것.
7. 운반할 때 부상자의 의복에 의한 긴박을 완화할 것.
8. 운반 도중에 환자의 동태를 항상 감시할 것.
9. 운반기구는 될수록 튼튼한 것을 택할 것.
10. 부상자를 운반할 때는,부상자를 운반기구에서 동요하지 않도록 결박해야 할 때에는 부상자에게 해가 붙아가지 않도록 할 것.
11. 운반원은 처음서부터 끝까지 운반 방법 요령에 부합되는 행동을 취할 것.
12. 환자 운반은 이에 대한 경험이나 지식이 있는 사람으로서 될 수 있는 한 여러사람이 하는 것이 좋고, 또 가장 신중히 하여야 할 점 등이다.

제 9 편 수상 구호법(水上救護〔安全〕法)

제 1 장 개 론

이 책에 수상 구호법을 기재하는 것은, 한편 생각하면 하등 관계 없는 일인듯 하나, 우리가 본능에 입각하거나 또 자연 문화인으로서 신중히 고찰할 때, 우리의 지구상에는 3분의 2가 수면인만큼 일상생활에 있어서나 우리의 정치 경제 문화나 국가적으로도 중대한 지위를 확보하고 있으므로, 물에 대한 좋은 사상과 관심을 환기시킴은 물론이거니와, 주로 육지에서만 사는 우리로서 지상 구호법도 필요하지만, 사실상 아무리 우리의 일상생활에 불가결한 물이지만, 경우에 따라서는 도리어 공포와 위험을 주는 수도 많으므로 이 수상 구호법은 자기 몸을 보호하는데 있어서 육지에서나 마찬가지로, 아니 더 이상 필요한 것이 이전에는 인지의 무능으로 등한시 되어 왔던 것을 이기회를 통하여 재인식, 발달시켜 귀중한 인명을 구하는데 이바지하여야 하겠고, 또 해마다 우리의 가슴을 쓰라리게 하는 익사자의 소식을 극력 감소시키게 됨을 확신하는 바이다. 그리하여 현재 선진국가에서는 이 수상 안전법이 급속도로, 또 광범위한 발달을 보아, 여름철에 있어서 해수욕장이나 풀 이나 기타 수영장에서 전적으로 권한이 지정된 수상구호원이 있어서, 오히려 경찰의 담당 범위는 미약하고 그대신 구호원의 책임은 절대적인 것으로 되어 있는 곳도 있다 한다.

그러나 우리 나라에서는 아직도 이 점에 있어서 무관심하다느니보다 전혀 모르고 있는 형편이다. 다만 과거의 재래식으로 자기가 수영이나 좀 한다고 하여, 이것만 믿고 무조건 익사자에게 달려들어 공연히 최후의 운명을 같이 하는 수가 허다하고, 가 익사자(假溺死者)를 물에서 건져다가 물을 토하게 하느라고 공연히 시각을 다투는 귀중한 시간을 보내어 회복할 생명을 잃게 하거나, 심지어는 환자를 난폭하게 취급하여, 역효과를 초래케 하거나, 환자에 대한 보온법으로 옆에다 모닥불을 놓아 과열케 하여 환자에 화상을 입게

하거나, 또는 익자를 건지러 가서 기진맥진하게 만들어 가지고 끌고 나온다고, 수중에서 폭행 난타하여 보거나 하여, 이와 같이 비 과학적이고 야만적인 행동을 감행하고 익자를 구한다는 자도 있다하니, 한심한 일이 아닐 수 없다.

우리는 이전부터 이에 유의하여 왔거니와 우리의 전문적인 방향은 당수도 수련이고, 이것은 다만 부속적인 문제이기 때문에 그간 수상 구호법의 전문적인 인사가 여기에 발전 보급을 하여 주기를 기다렸던 것이고, 앞으로 그러한 인사의 적극적인 노력을 바라 마지 않으며, 우리는 보신의 원칙에 입각하여 광범위한 우리의 일상생활에 있어서 수상 보신상 가장 중요한 점만 효과적으로 취재 기입하여 보신의 완벽을 기함은 물론, 물에 대한 공포를 제거하고, 물과 친하도록 하여 몸을 연마함은 물론, 수상사고를 미연에 방지하고, 수상에서 일어난 사고를 구출하여, 건전하고 또 명랑한 사회를 건설하는데 적은 한 모퉁이나마 담당할가 하는데 그 취지와 목적을 둔 것이다.

제 2 장 발달의 경유 약기

익자 구호법의 발단은 역시 영국이다. 과거에는 영국서만이 발달한 것은 사실이다. 즉 영국서의 최초 조직적인 발전은 왕립 익자보조협회가 설립되어 수상구호에 대한 보급연구에 노력하여 우선 이 방법을 (그러나 그당시의 구호방법은 현재 방법보다 유치하였음) 수영 잘하는 사람에게 선전 실시하다가, 이것이 영국 수영협회에 찬동을 받아 영국 황족의 후원을 얻어 더 강력하고도 광범위한 조직을 가진 익자구호협회가 발족되어, 각 학교 군대 경찰 등에 실시훈련케 하여, 여기에 대한 완전한 습득 훈련을 완료한 자에게 대하여는 시험을 보게하여 이 시험에 합격한 사람은 증서를 발부하여, 그자로 하여금 각처에 지도자로 파견하여 구조 및 보급 발전케 하여 그후 불란서, 독일, 정말, 이태리 등지에서도 이의 발전에 노력하였고, 동양에서는 일본이 발달된 편이고, 특히 미국에서는 이것을 서기 1907년에 도입 발전시켜 금일에 이르른 것이다. 미국에서는 현재 국가적으로도 물론이거니와, 특히 적십자사 본부의 성의와 다액의 경비를 지출하여 익자 구호법 수상 사고방지 및 수영에 대한 지도에 전력을 기할 뿐 아니라 연구 보급과 이에 대한 사업을 베풀고 전문적인 지도자로 하여금 각처에서 습득 강습을 매년 실시하여 최근에는 그 수가 500만명 이상이나 된다고 한다. 이로 인하여 매년 수상사고와 익사자가 감축되었고, 해마다 감소되어 간다고 한다. 미국도 지금으로부터 50년 전에는 우리나라의 현재와 같이, 수상 안전법에 대하여서는 재래의 방법에 의하였을 뿐, 누구나 여기에 무관심하였던 것이다. 우리들도 약간 늦은 감은 있으나, 지금부터라도 여기에 적극 노력하여 가까운 장래에는 선진국과 어깨를 나란히 하여 수상 사고의 불행을 없애기를 바라 마지 않는다.

제 3 장 수상 안전법(水上安全法)과 수영과의 관계

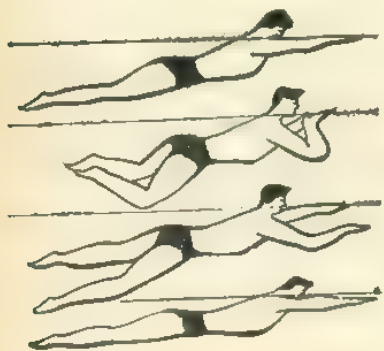
수상 안전법이나, 수영법이나 모두가 물을 중심으로 발생하는 현상임에는 틀림이 없으나, 그의 목적과 방법에 차이가 있는 것이다. 수상 안전에는 반드시 수영이 요소가 되는 것이고, 우리가 물에서 사는 동물이 아니니만큼 수영에는 수상 안전법이 따라 다니게 되는 것이다. 즉 둘은 서로 떨어질래야 떨어질 수 없는 관계가 있음에도 불구하고, 과거에는 수영에만 치중한 감이 없지 않다. 이것은 무엇인가? 전문받이를 면치 못하였고, 그렇기 때문에 사고가 많았던 것도 사실이라 하겠다. 즉 양 자가 합쳐서 하나가 됨으로써 완전한 것이라 볼 수 있으며, 완전한 것에는 그다지 사고가 없는 것이다.

그러나 이 책에서는 수상 안전법에 치중하여 기재하고 수영은 간단히 기록하고 있으나, 이는 수영을 가볍게 보는 것이 아니고 근본 이 책의 기준이 보신법에 있어 수상 구호법에 치중하게 된 까닭이다. 여기서 말하고 싶은 것은 수영을 잘 한다고 해도 수상 구호법을 모르고는 익자를 구출하기가 어렵고, 수상 구호법에 대한 이론을 잘 알고 있어도 수영을 할줄 모른다면 사고도 잘 일어나고, 경우에 따라서는 익자(溺者)를 완전히 구출하기도 어려

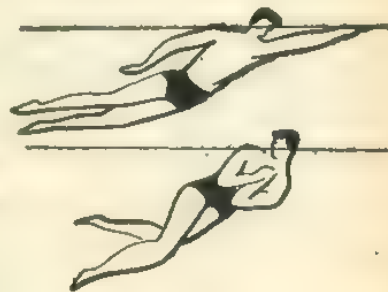
운 것이다. 그렇기 때문에 수상 구호원은 구호에 대한 기술 및 경험 향상에 힘을 다하는 동시에, 수영 숙달에 노력하여 완전한 수상 구호원이 되기를 바라며, 수영을 전공하는 사람들도 수상 구호법을 경시 말고 습득 훈련하여 물에 대한 친분과 안전을 향하여 자기자신의 심신 수련에 전력하여 호신은 물론이거니와 자기가 뜻한 바 수영가로서의 완전을 기하기에 노력하여 주기를 바라 마지 않는다.

우리는 수영전문적 입장에서가 아니고, 수상 구호에 수영이 필요하기 때문에 기재하는 것인만큼 광범위하고 상세한 부분을 약하고, 중요한 수영법과 요점만 기재하려 한다. 그리고 수영에 대한 전문적인 부분의 담당 및 발표는 현명하신 전문가 제현에게 기대하는 바이고 또 그러하여야만 할 것이다.

제 4 장 수용법의 종류 및 해설

(가) 평영(平泳)——이것은「부레스트」또는 보통 개구리 헤엄이라고도 하여, 가장 많이 실시되고 있고, 또 수상 구호에도 많이 이용되는 수영법의 하나이다. 이것은 속도는 그다지 빠른 편은 아니나, 먼 거리 수영에 편리하고, 가장 순수한 수영법의 하나로서 그 수영방법은 위 그림과 같이 사람의 몸이 수면에 엎드려 수평으로 떠서 손과 발을 위 그림과 같이 오그리되 손바닥을 밖으로 향하게 하여, 약간 물을 끌어당기고 발을 천천히 오그린다. 그리고 그다음 동작으로는, 전신에 힘을 주며, 허리를 많이 사용하여 쭉 펴며, 두 손을 수평으로 하며 앞을 향하여 일직선으로 뻗고, 다리는 그림과 같이 뒤를 향하여 八字형으로 힘을 주어 펴는 순간 계속하여 전신 및 양 다리에 전력을 다하여 八字형이 되었던 다리를 합치어 一字형으로 만든다. 이때에 전적으로 앞을 향하여 전진하게 되는 것이고, 전신이 한일자 형으로 수면에 수평하게 뻗어 위 그림과 같이 된다. 대략 이러한 식인데 평영(平泳)중에도 머리를 물 위에다 내어놓고만 하는 법이 있으나, 이 법은 속도가 좀 느리다. 호흡이 유리하고 힘이 안들어 보통 수영이나 먼 거리 수영에 이용되고, 머리를 수면 위에 내어 놓았다, 물속에 넣었다 하는 방법이 있는데, 이 법은 비교적 힘이 들고 호흡이 불편하다. 이 식은 속도가 빠르다. 그리하여 수상 구호에는, 머리를 내놓고 하는 법이 주로 사용된다. 그리고 우리나라에서 전부터 많이 사용되고 있는 세칭 "개 헤엄"도 평영 종류에 속하는 수영법의 하나라고 할 수 있다. (제 646 호도 참작)

제 646 호도

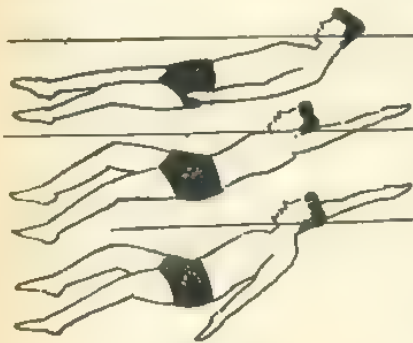
평영 장면

(나) 횡영(横泳)——이 수영법은 경기 종목중에 포함되어 있지 아니하나, 수상 구호에는 가장 많이 사용되고, 또 실제로 필요한 수영법의 하나이다. 그리하여 우리로서는 이 수영 종목도 경기 종목의 하나로 포함하여 발달보급시켜 수상구호에 도움이 있기를 바라는 바이다. 수영방법은 그림과 같이 사람의 몸이 옆면으로 수면에서 수평으로 떠서 손을 굽혀 앞에다 모으고, 다리는 두발 무릎을 약간 굽히고 두다리는 서로 교차하였다가 전신에다 힘을 주고 허리를 펴며 다리에다 전력을 다하여 차며 뻗어서 두발을 한일자 형으로 합하고 아랫손은 앞을 향하여 일직선으로 뻗어 위 그림과 같이 전신이 일직선으로 되어 앞을 향하여 전진한다. 횡영 때는 항상 얼굴은 수면 위로 내어 놓고 수영한다. 앞에 쓴 동작을 계속하여 횡영을 한다. (제 647 호도 참작)

제 647 호도

횡영 장면

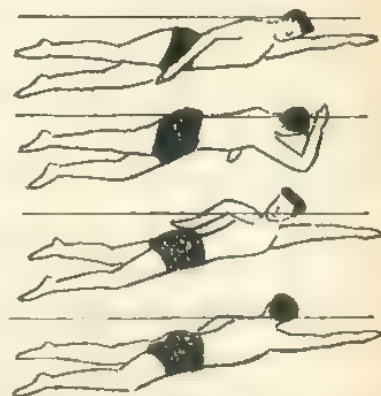
(다) 배영(송장 헤엄)——이 헤엄은 우리가「송장 헤엄」이라고도 하는데, 이것은 그다지 힘들지 않은 수영으로 보통 수영중 피로할 때「등 헤엄」

을 취하는 수가 있으나, 이것은 파도가 치는 곳에는 불편하고, 보통 그다지

제 678 호도

배영 장면

많이 사용되는 편은 아니다. 수상구호에도 횡영이나 평영에 비하여 그다지 필요성을 느끼지 않으나 약간 사용된다. 그 수영방법은 수면에서 반듯이 누어서 공기를 호흡하기 위하여 항상 수면 위로 머리를 내어놓고, 수면에서 수평으로 떠서 위 그림과 같이 다리는 물속에서 항상 두 발을 번갈아 아래 위로 움직이며, 발은 뒤에 나오는 자유형때와 요령과 방법이 같고, 손은 좌우 번갈아 한손은 수면상으로 내어 머리위로부터 물속에 넣어 손바닥으로 물을 당기며, 아래로 몸의 옆면에다 합하는 듯이 하여, 다시 수면상으로 손을 내어 놓고 하여, 이러한 행동을 계속하여 좌우 양 손이 정반대로 움직여 계속된다. 이러한 식으로 하는데 등 헤엄중에도 이러한 이외에도 손을 수면상으로 내어놓지 않고 물속에서 행동하는 법도 있고, 또 배영중에도 힘은 드나, 속도를 내기 위하여 두 손을 동시에 수면상으로 내어 놓고 하는 법도 있고, 특히 발을 사용하는데 있어서 평영(平泳)할 때와 같게 사용하는 법, 즉 엎드려하는 것과 누워하는 것이 다를 뿐, 다리를 사용하는 요령 방법은 같은 식으로 하는 법도 있다. 그리고 양 다리 무릎을 굽히고 번갈아 물을 차며 하는 법도 있다. (제 678 호도 참자)

(라) 자유형(自由型)——이것은「크롤」이라고도 하는데, 이것은 수영법도 좀 어려울 뿐더러, 수영중에 가장 속도가 빠른 수영법이다. 그 대신 힘이 들고 호흡 조정이 어려워서 먼 거리 수영법에는 불리하다. 그리하여 수상구호에 사용되는 일은 별로 없다. 익자(溺者)가 아주 가까운 거리에 있어 급할 경우에는 모르겠으나, 어느 정도의 거리가 있을 때, 아무리 급하다 하더라도 전력을 다하여, 힘드는 자유형 수영법으로 수영해 가서, 힘이 다 빠진데다 익자에게 접근한다는 것은, 대단히 위험한 일이다. 수영법은 얼굴까

제 679 호도

자 유 형

지 물 속에다 넣고서 전신이 엎드린 채 수면에 일직선으로 수평이 되어 발 전체에다 힘을 주어 일직선으로 뻗고, 좌우 양 발이 서로 교대하여 물을 엎드려서 아래 위로 속하게 치며, 손은 위 그림과 같이 한쪽 발을 아래에서 수면상으로 떼어서 머리를 거쳐 물속에다 넣어서 손바닥으로 뒤를 향하여 굽어 잡아당기어 아래로 내려, 다시 수면상으로 손을 뺀다. 이러한 식으로 동작을 계속한다. 이때 양 손의 동작은 번갈아 반대로 움직이게 되며, 손은 수면상으로 뺄때에 상체와 머리를 뺀 손측을 향하여 약간 돌리어 얼굴을 내어놓고 호흡을 하게 된다. 그 밖에 자유형의 한 종류로 "면접 헤엄법" "복식면접 헤엄법"등이 있다. (제 679 호도 참자)

(마) 선헤엄(立泳)——이것은 물속에서 직각으로 서서 헤엄하는 법으로 그다지 속도도 없고, 또 하기도 어렵고, 장거리 수영은 못한다. 그리하여, 이러한 방법이 있다는 정도로 그치려 한다.

제 5 장 수영할 때의 주의사항

제 1 절 물에 들어가기 전의 주의사항

1. 二人 一조법(파티 쓰스템)——"파티 씨스템"이라 함은 수영중에 사고를 방지하기 위하여 2인이 1조가 되어 수영을 하게 되는 방법이다. 소수의 감독자가 다수의 사람을 집단적으로 수영을 시킬 때에 반드시 필요한 방법으로서, 과거의 우리들, 특히 학교 같은 곳에서 담당 선생님이 학생들을 데리고 다수인을 집단적으로 수영시킬 때 무조건 수영만 시키고 돌아와, 무사하면 다행이지만 한 사람이 없을 때에는 이미 시기는 늦은 것이

요, 즉 진보된 방법으로서는 물에 들어가기 전에 인원 파악만 하고 수영 후에도 인원파악만 하면 사고의 유무를 발견하는 법으로서 대개 통용되고 있는 모양인데, 이것 역시 유치한 방법으로, 시기가 상당히 경과된 후라고 볼수 밖에 없어, 익자구출에는 비 능률적이다. 이 방법은 수영중 그 사람이 1조가 되어 (3인~4인이 1조가 되는 것은 가능하지 않음) 서로 그 상대자 끼리 소개를 하고, 각조에 감독자가 미리 주의를 시켜놓으면, 만일 상대자에 사고가 발생할 때에는 즉시로 자기가 구출할 수도 있으며, 자기가 구출할 수 없는 경우에는 부근 사람이나 감독자에게 즉시 알려서 조속히 익자를 구출할 수가 있는 것이다. 그리하여 일조가 된 사람들은 상호간 신뢰하여야 하고, 항상 접근하여 있고, 항상 상호간 시선과 동태를 살피는 데 게을리 하지 않고, 책임을 상호간에 철저히 인식하여야 한다. 감독자는 전부가 물속에 있을 때에 "파티"라고 큰소리로 불러보거나, 또는 각 조마다 번호를 규정하여 필요할 때는 (감독자가 우려되는 조 등) 조의 번호를 불러 실태를 파악한다. 이러하고도 수영이 끝난 뒤에도 전원을 합하여 각 조마다 일일이 점호를 실시하여 반드시 확인후 해산한다. 이 방법을 완전히 실시하면, 집단 수영할 때의 사고방지의 다대한 효과를 발휘하게 되는 것이 사실이다. 이와 같이 중요한 사항이기에 먼저 쓰는 바이다.

2. 수영 또는 물에 대한 지식을 많이 가지고, 이점에 대하여 유의할 것.

3. 수상 구호원이 있는 곳에서 수영할 것. 그렇지 않으면, 감독자라도 있는 곳에서 수영할 것.

4. 수영장의 규칙을 엄수할 것. (누구를 막론하고)

5. 자기의 수영능력을 잘 알고 있을 것.

6. 수영은 안전한 장소를 택할 것.

7. 물이 깊이와 실정을 잘 파악할 것. (암석이나 해초 수심 등)

8. 소류 등을 잘 파악할 것.

9. 단독으로 수영하러 가지 말 것.

10. 준비 운동을 잘 할 것.

11. 기분이 불쾌할 때는, 수영을 하지 말거나, 또는 지나치게 하지 말 것.

12. 기후가 좋지 못할 때는, 수영하지 말 것.

13. 과격한 운동 직후, 또는 과로할 때는 수영하지 말 것.

14. 술 등을 마신 후에는 수영하지 말 것.

15. 식사 직후, 또는 공복 때는 수영하지 말 것.

16. 식사 후 한시간 지난 다음이 적당함.

17. 불결한 장소, 또는 불결한 물에서는 수영하지 말 것.

18. 물에 들어가기 전에 발끝부터 차차 위로, 머리까지 물에 적신 뒤에 수영할 것.

19. 수영에 적합한 물의 온도는 20°C 내외이다.

20. 수영의 적합한 시간은 오전 10시부터 12시 사이와, 오후 3시부터 5시 사이가 가장 좋다.

21. 병자나 상처가 있는 사람은 수영하지 말 것. (여자는 월경하는 사람)

제 2 절 수영할 때 주의사항

1. 물속의 표식이나 규칙에 주의할 것.

2. 수상 구호법을 유의하면서 수영할 것.

3. 수상 구호원이나 그렇지 않으면 감독자의 지시에 복종할 것.

4. 누구를 막론하고, 수영중 불안감 (패닉)이 생길 때는 곧 수영을 중지하고 육지로 올라 올 것.

5. 수영중 심히 피로하였을 때는 곧 중지하고 상륙할 것. (만일 이 정도가 심할 때는, 물에서 쥐〈경련〉가 발생한다)

6. 물속에서 장난을 심히 하지 말 것.

7. 물속에서 고함을 지르거나, 거짓 언사나, 행동을 하지 말 것.

8. 수영을 하여 갔다가 다시 돌아올 때는, 2배의 힘이 필요하다는 것을 기억할 것.

제 3 절 물에서 나온 뒤의 주의사항

1. 될 수 있으면, 맑은 물로 온 몸을 깨끗이 닦은 뒤에 마른 수건으로 잘

물기를 닦아야 한다. 맑은 물이 없을 때는 그대로 온 몸의 수분을 마른 수건으로 닦아야 한다.

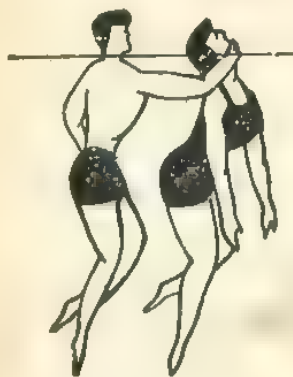
2. 특히 맑은 물로 눈을 잘 닦아야 한다.

3. 귀에 물이 들어 있을 경우에는, 반드시 물을 없애야 한다.

제 6 장 물에 빠진 사람에게 접근하는 방법

제 1 절 뒤에서 접근하는 방법

물에 빠진 사람(溺者)에게 접근하는 법은, 후방으로부터 하는 것이 원칙으로 되어 있는 만큼, 될 수 있는 한, 뒤에서 접근하여야 한다. 그러면 어떻게 접근하여야 하는가? 익자를 발견하였을 때는 익자를 주시하여야 하며, 민활한 동작으로 침착히 행동하여, 익자부근에 도달하였을 때는, 다시 물아갈 자세(逆行姿勢)를 취하여야 하는데, 이때에 주의할 것은 그 자리가 만일 적당하지 아니하면, 턱을 잡다가 놓지는 수도 있고, 그렇지 않으면, 완전한 운반체계를 갖추기가 어렵기 때문이다.

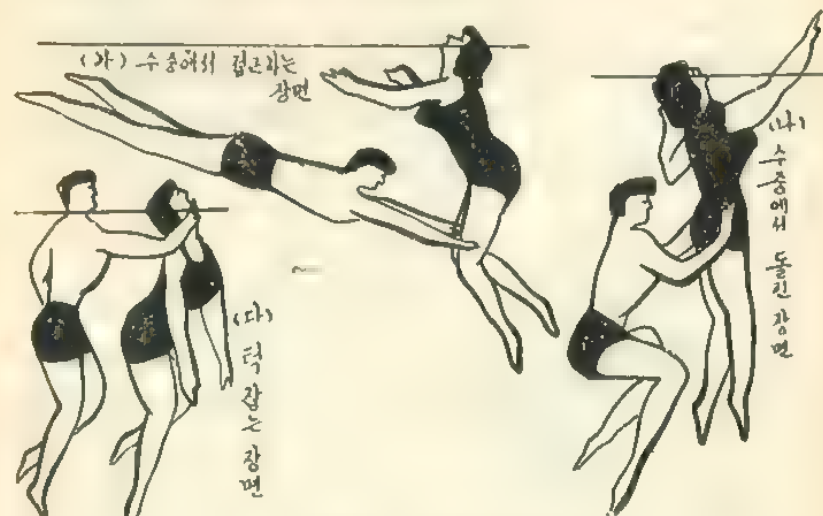
제 680 호도

후방에서 접근하여 턱잡은 장면

즉 구호원은 익자의 후방 즉 익자의 척추와 구호원의 전면과 수직으로 나란히 할 수 있게 되도록 하여, 약 70 cm 뒤에서 익자의 턱을, 구호원은 右手의 다섯 손가락을 모아 손바닥을 턱에 맞을 만큼 오목하게 하여 받치고, 팔을 익자의 우측 어깨에다 받쳐 대고 손에다 약간 힘을 주어 세우는 듯이하여 익자의 얼굴을 위로 향하게 하여 물을 먹지 않도록 하는 동시에, 호흡에 지장을 초래하지 않도록 하고, 한쪽손 즉 左手와 두 발을 사용하여 횡영(橫泳)으로 운반하게 되는 것이다. (제 680 호도 참작)

제 2 절 앞에서 접근하는 방법

제 1 종 잠수하여 접근하는 법

물에 빠진 사람에게 접근하는 데는 후방으로부터 하는 것이 원칙으로 되어 있으나, 후방에서 접근하지 못할 경우에는 부득이 전방에서 접근하게 되는 법의 하나로서, 익자(溺者)가 물에서 허덕이고 있을 때, 구호원은 익자에게 잡힐 위험성이 많으므로, 구호원은 수영하여 가다가 익자의 약 2미터 앞에서 즉시, 또는 역행(逆行)자세로 하거나, 잠수하여 물밑으로 익자에게 접근하는 것인데, 잠수할 때, 익자의 허리 정도의 깊이로 들어가, 물 속에

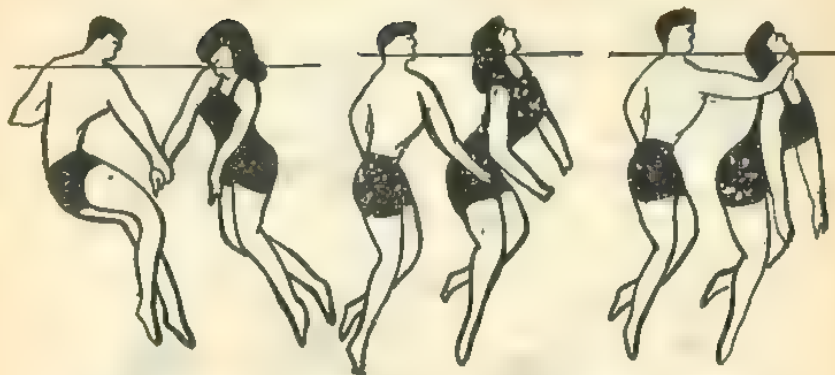
제 681 호도

(전방에서 접근하는 방법)

서 익자의 허리 부근을 잡아서, 차차로 두 손으로 아래를 향하여 훑어 내리는 모양으로 내려, 두 손이 익자의 양쪽 무릎 정도에 도달하였을 때, 좌측이나 우측을 밀면 익자는 쉽게 물속에서 돌아 후면을 향하게 되는데, 여기서 주의하여야 할 것은, 처음서부터 끝까지 민활하고 또 침착한 행동을 취할 것은 물론이거니와, 익자는 현재 죽고 사는 갈림길에 사실상 직면하여 있는

만큼, 자신의 안전을 위하여는 수단과 방법을 가리지 않고 서두르는 관계로, 심지어는 검부러기라도 닥치는대로 잡고 나오려고 애쓰고 있음이 사실이므로, 이 익자에게 잡힐 가능성이 많고, 또 잡히면 필사적이기 때문에 대단히 위험한 것이다. 그러므로 익자와 거리 관계라든지 시선이라든지 물밑으로 들어갈 때도 호흡을 충분히 들여마신 후 잠수하고, 잠수 후 익자에 접근할 때도 익자의 두 다리는 심하게 운동하고 있으므로, 일시에 두 발에 접근하기는 곤난한 일으므로 허리로부터 차차 아래로 훑어 내리듯이 하는 것 등은 항상 유의하여 행동하지 않으면 안된다. 그리고 물밑에서 익자의 두 다리를 잡고 돌릴때, 물속이므로 육지와 달라 너무 심하게 힘을 주어 돌리면 지나치게 돌 수가 있는 것이니 만큼, 구호원은 물밑에서 돌릴 때나 돌린 후라도 절대로 손을 놓지 말고, 힘과 익자의 자세를 조정함은 물론이거니와 시초와는 반대로 구호원은 두 손을 익자의 몸에서 떼지 말고 차차로 위를 향하여 훑어 올리 듯이 발에서 허리로, 허리에서 가슴까지, 가슴부터 후방 어깨로, 어깨에서 수면상으로 나오며 右手를 사용하여 앞에 쓴 바와 같이 후방 접근 방법과 같은 방법으로 턱을 잡고 「케리」로 옮긴다. (제 681 호도 참작)

제 2종 잠수하지 않고 앞에서 접근하는 법

이 경우는 익자가 어느 정도의 시간이 경과되어 기진맥진 하여, 머리는 이미 물속에 있고, 손도 축 늘어져 물밑으로 가라앉으려고 할 순간, 즉 최후의 순간에는 구호원은 촌각을 다투어 전면에서 익자에게 달려들어 한쪽 손목을 잡고 앞면 위를 향하여 잡아 채면, 익자는 약간 뜨며 돌아서 후면을 향하게 된다. 그러면, 구호원은 익자가 돌아 후면을 향할 때 잡았던 손을 놓고, 반대 손으로 익자의 턱을 잡고, 「케리」로 옮긴다. 이것은 전번 설명한 방법과 같은 방법이로되, 여기서 한 가지 유의할 점은, 구호원이 익자의 손을 잡아 돌릴 때에는, 이미 기진맥진한 사람이므로 잡힐 염려 같은 것은 없으나, 다만 돌릴 때 너무 지나친 힘을 주면, 물속이므로 속도가 지나치어 곤난할 경우가 있으므로 그 조절에 훈련이 필요한 것이고, 그렇지 않으면,

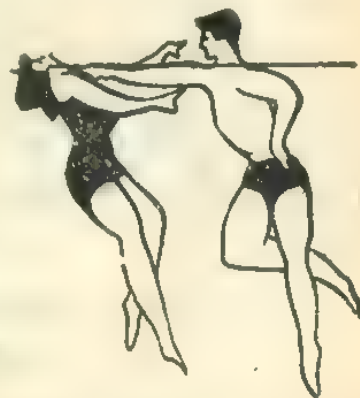
제 682 호도

잠수하지 않고 앞에서 접근하는 장면

손목을 잡은 장면 돌리는 장면 턱 잡은 장면

잡은 손과 반대 팔꿈치를 사용하여 잡힌 손의 반대측 후방 배후에다 대어서 다도히 도는 것을 제지한다 (제 632 호도 참작).

제 7 장 익자에게 붙잡혔을 때 푸는 방법

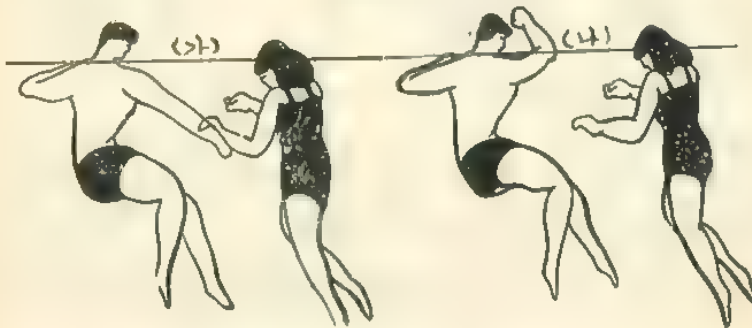
제 1 절 앞에서 익자가 잡으려고 달려들 때

익자는 먼저 앞에 쓴 바와 같이, 사정도 없고, 염치도 없고, 누구를 막론하고 달려들어 잡으려고 하는 것이 원칙으로 되어 있는만큼, 구호원은 이 심을 잘 알고 있어야 하고, 또 알고만 있을 것이 아니라, 이에 대한 대비가 있어야 할 것이나. 이 점에 있어서 미리 거리 등을 잘 조절할 것은 물론이거니와, 이 위험한 장면은 될 수 있는 한 피하여야 할 것이로되, 만일 불행이 이 경우에 당했을 때는 위 그림과 같이 턱

제 683 호도

방어 장면

수 있는 한 몸을 측면을 향하고 한쪽 손을 뻗어 익자의 가슴에다 손바닥을 대어 방지하며, 가운데 손가락을 목구멍밑 약한 부분에 대어 익자의 접근을 허락하지 않는 동시에, 몸에 달려들어 목같은 곳을 잡히지 않도록 한다. (제 683 호도 참조)

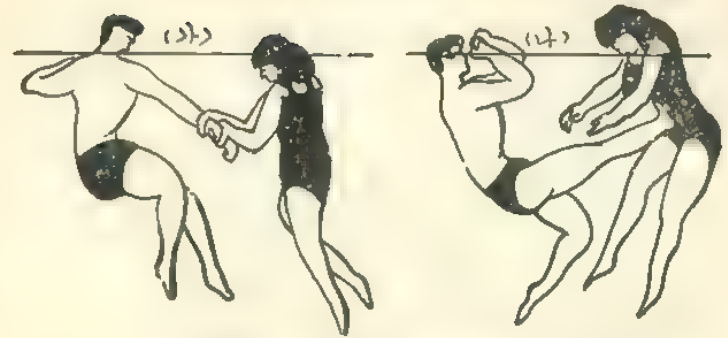
제 2 절　앞에서 익자가 한쪽 손목을 잡았을 때

제 684 호도

한쪽 손목 잡힌 것을 떼는 장면
(가) 잡힌 장면　　　　(나) 뗀 장면

익자에게 한손으로 한편 손목을 잡혔을 경우에는 잡히는 순간 제 2 동작으로 이동하기 전에 신속히 잡힌 손을 떼어야 하는데, 그 떼는 방법은 위 그림과 같이 손을 비틀며 앞으로 힘껏 당기면 되는데, 뗄때는 쥔 사람의 손의 엄지와 나머지 네 손가락을 합하는 부분이 제일 약점인만큼 이 약점으로 떼도록 한다. 이 방법은 먼저 쓴 보신법에 있는 방법과 같다. (제 684 호도 참작)

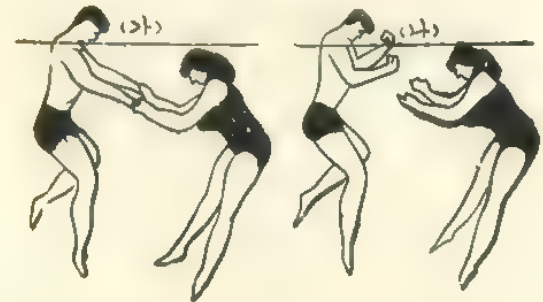
제 3 절　앞에서 익자에게 한쪽 손을 두 손으로 잡혔을 때

익자의 두 손으로 한쪽 손목을 잡혔을 때는, 위 그림과 같이 잡힌 손

제 685 호도

양손을 잡혔을 시 떼는 장면
(가) 잡힌 장면　　　　(나) 뗀 장면

의 첨단을 잡히지 않은 손으로 잡아 두손을 위로 향하여 힘껏 들며, 불속이니만큼 한쪽 발 또는 두 발을 익자의 아래창자배에다 대고 힘껏 밀면 빠지게 된다. 이것도 역시 앞에 쓴 보신법의 때와 같다. (제 685 호도 참작)

제 4 절　앞에서 익자에게 두 손을 두 손으로 잡혔을 때

제 686 호도

양수로 양수를 잡혔을 때 떼는 장면
(가) 잡힌 장면　　　　(나) 뗀 장면

이 경우에는 위 그림과 같이 물속이니만큼 발이 쉽게 움직이는 까닭에, 손은 전번 익자의 한편 손으로 한편 손을 잡혔을 때와 같은 방법으로 두손을 한꺼번에 떼는 동시에, 전번 제 3 절 때와 같이 두 발을 익자의 창자에 대고 힘있게 펀으며 이탈한다. (제 686 호도 참작)

제 5 절 앞에서 익자에게 머리나 상체를 끼어 안으려고 할 때

제 687 호도　　　　제 688 호도

잠수하여 피하는 장면

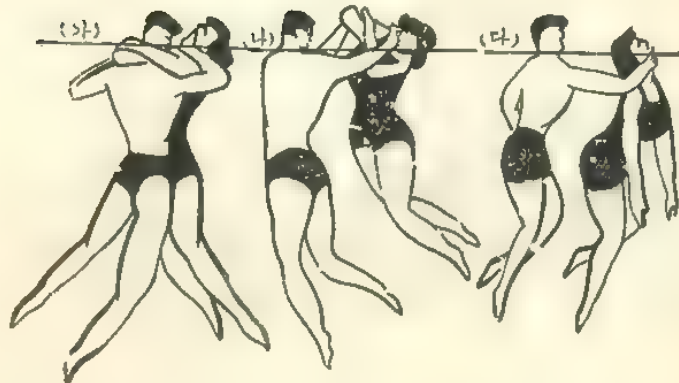
두부를 끼어안겼을 때 떼는 장면
(가) 잡힌 장면　　나) 떼는 장면

전면에서 익자가 달려들어 머리나 상체를 안으려고 할 때는 즉각적으로 위 그림과 같이 물 밑으로 들어가면서 피할 수 있다. (제 687 호도 참작)

제 6 절 앞에서 익자에게 두 손으로 머리를 끼어 안겼을 때

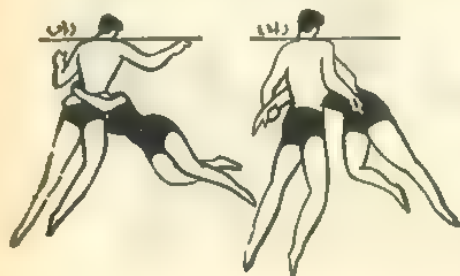
이 경우에는 위 그림과 같이 잠수하면서 양손으로 익자의 팔꿈치를 받치면서 힘있게 위로 향하여 직각으로 올리면 익자와 떨어지게 된다. (제 688 호도 참작)

제 7 절 앞에서 익자에게 양손으로 상체를 끼어 안겼을 때

제 689 호도

앞에서 목을 끼어 안겼을 때 떼는 장면
(가) 떼기 시작 장면　　(나) 뗀 장면　　(다) 뗀 후 뒤에서 턱을 잡는 장면

이 경우에는 익자가 목을 끼어 안고 익자의 얼굴이 잡힌 사람의 우측 어깨 위에 있을 때는 우선 왼손을 익자의 오른손 팔꿈치 위의 중간의 아래에다 대어 받치고, 오른손을 우측으로 뻗어 들고 팔꿈치 밑을 굽혔다가 익자의 우측 뺨에다 손바닥을 대고, 엄지를 더 우측 급소에다 대고, 나의 오른손을 뻗어 후방으로 밀면서 익자의 왼손 팔꿈치 위를 잡고 있던 오른손으로 익자의 팔을 위로 힘있게 올리는 순간, 생기는 간격을 이용하여 자기의 머리를 익자의 가슴에 접근하는 듯하며, 아래로 내려서 익자의 좌측 팔밑으로 빠져 익자의 후방으로 나간다. 이 방법을 사용할 때 특히 유의할 점은 첫째로, 침착하여야 하고, 둘째로, 자기의 머리가 잠수당할 경우가 많으므로 호흡에 주의 할 것이고, 여기에 쓴 것은 이 방법의 동작을 분석하여 기입되어 있으나, 실제로 사용할 때는 민활하게 이 동작을 동시에 속히 실시하여야 하는데, 여기에는 많은 훈련이 필요하다. (제 689 호도 참작)

제 8 절 앞에서 익자에게 양손으로 허리를 끼어 안겼을 때

이런 경우는 그다지 잘 일어나는 일은 없다. 왜냐 하면 익자가 상대방의 허리를 잡으려면 전신 잠수하게 되므로 가뜩이나 호흡이 가쁘므로 잠수하여 잡으려하지 않기 때문이다. 그러나 만일 잡혔을 때는 매우 위험하다. 그러므로 자기 스스로 침착하게 호흡을 힘껏 들어 마시고, 익자와 같이 잠수하면 익자는 호흡이 가빠서 곧 놓고 떨어져 나오려 하는 것이 보통인데, 만일 그렇지 않으면, 물속에서 자기의 두 손을 후방의 중앙허리로 향하여 돌리어 익자의 어느 손가락이든지 하나 잡아 젖혀 재으면 익자는 풀리게 된다. 그 순간에 이탈한다. 이 경우에 두 손과 허리를 한꺼번에 안겼을 때는 이와 같이 하고 반문하는 자가 있을는지 모르나, 이러한 사정은 전혀 생기지 않는다. 그 이유는 사람은 물속에서는 육지와 같이 직각으로 서있게 되는 경우는 그다지 없고, 대개는 물과 수평을 유지하게 되고, 또 손발을 항상 운동하고 있기 때문이다. (제 690 호도 참작)

제 690 호도

앞에서 허리를 끼어안겼을 때 떼는 장면
(가) 끼어 안긴 장면 (나) 떼는 장면

제 9 절 뒤에서 익자에게 머리를 끼어 안겼을 때

이 경우에는 앞뒤 방향만 다를뿐 방법과 요령은 제 6 절 앞에서 익자의 두손으로 머리를 끼어 안겼을 때와 같다. (제 691 호도 참작)

제 691 호도

뒤에서 두부를 끼어안겼을 때 떼는 장면
(가) 끼어 안긴 장면 (나) 떼는 장면

제 10 절 후방에서 익자에게 목을 끼어 안겼을 때

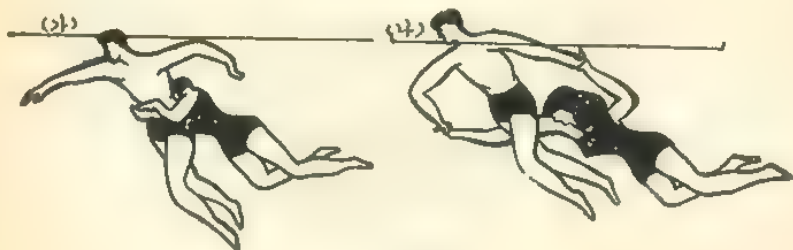
제 692 호도

뒤에서 목을 끼어 안겼을 때 떼는 장면
(가) 끼어 안긴 장면 (나) 떼는 장면

이 경우에는 첫째로, 자기의 목을 졸이어 질식당할 가능성이 농후하므로 순간적으로 턱을 낮추어서 이것을 방지하여야 하고, 그후 위 그림과 같이

손을 올려 익자의 어느 손가락이든지 하나 잡아 젖혀 제으면, 익자는 부득이 손을 놓게 된다. 이때 즉각적으로 익자와 이탈하여 다른 행동을 취하도록 하이야 한다. (제 692호도 참자)

제 11 절 뒤에서 익자에게 허리를 끼어 안겼을 때

제 693 호도

뒤에서 허리를 끼어안겼을 때 때는 장면
(가) 끼어안긴 장면 (나) 떼는 장면

이 경우도 앞의 제 8 절, 앞에서 허리를 끼어 안겼을 때와 같은 모양으로 그다지 허다하게 일어나는 일은 없으며, 만일 당하였을 때는 위험하나, 앞의 방법보다도 용이하게 뗄 수 있다. 즉 두 손을 앞 배 아래에다 가지고 익자의 손가락중 잡기 쉬운 어느 하나를 잡아 젖혀 제으면, 익자는 할 수 없이 손을 놓게 된다. 이 기회를 이용하여 순간적으로 익자와 이탈한다. (제 693 호도 참작)

제 12 절 익자에게 다리를 잡혔을 때

이 경우는 대개 물밑에서 발생할 수 있는 것이기 때문에, 그다지 허다하게 발생하는 일은 없고, 잡히는 것도 익자에게 한쪽발만 잡히느냐 두 발을 잡히느냐 또는 다만 한 손으로만 잡히느냐 또는 두 손으로 잡혔느냐에 따라 약간 다른 점도 있을 것이다. 그러나 익자에게 다리를 잡혔을 때는 원칙

제 694 호도

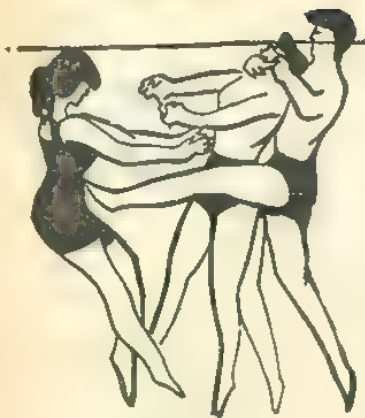
다리를 잡혔을 때의 장면
(가) 잡힌 장면 (나) 피하는 장면

적으로 침착할 것은 물론이고, 호흡에 주의하여, 될 수 있는 한 공기를 많이 들어마시고, 익자를 끌고 물밑으로 잠수하여야 한다. 그리하면 익자는 자기의 생명의 애착심으로 본능적으로 호흡도 가쁘고 하여, 놓고 수면상으로 나오게 된다. 여기서 특별히 써야 할 점은, 이러한 사내는 그다지 실제적으로 잘 일어나지 않으므로 지나치게 걱정할 필요가 없고, 만일 이런 일이 생기는 때는, 익자가 다리를 물속에서 잡는 순간 수면 위를 향하여 들고 나오려 하는고로 잡힌 사람은 반대로 거꾸로 된 현상으로 차차로 상체가 물밑을 향하게 되므로, 잡힌 사람은 거기서 당황하게 되는 것이다. 그러나, 사실은 침착만 하면 절대로 위험성은 없는 것이다. 또 수상 구호에 익숙하고 전문가라면 그 당시 적당히 조치하여 이 위기를 무난히 면할 수 있을 것이니, 평소에 이에 대한 지식과 훈련이 필요한 것이다. (제 694 호도 참작)

제 13 절 물 속에서 두 사람이 서로 끼어 안고 허덕이고 있을 때

이 경우에 맨 처음 익자를 甲이라 하고, 이 익자를 구하러 가서 봉변을 당하는 자를 乙이라 하고, 이 두사람을 구하러 가는 사람을 丙이라 정하고 설명하려 한다. 익자 甲을 구출하려던 乙이 甲에게 잡혀서 서로 껴안고 허덕이고 있어, 두 사람이 다 위험한 경우에 있을 때, 구호원인 丙이 이 두사람을 구출하러 갔을 때는, 丙은 우선 순서적으로 甲을 먼저 구출하여야 한다. 그 이유는 甲은 먼저 익자로 정해진 자로 최후의 순간에 도달하기에 가

제 695 호도

두 사람인 경우 장면

장 짧은 시간밖에 가지지 못한 사람이기 때문이다. 그리고, 乙은 대체적으로 다소나마 수영을 할줄 아는 사람이라고 인정되며 또 시간적으로나 체력의 남은 힘으로나 甲에 비하여는 유리하고, 남은 힘이 있는 자로 인정하고, 우선 甲부터 구출 하도록 하여야 한다. 丙은 우선 두 손으로 후방에서 甲의 두 뺨에다 두 손바닥을 대고, 두손 끝 측 네 손가락으로 甲의 턱을 받쳐쥐어 물속에서 丙은 한쪽발, 또는 두발로 乙의 가슴에나 대고 甲의 머리를 후방으로 당기며, 乙의 가슴에다 댄 발을 뻗어 밀면, 甲 乙 두 사람은 서로 떨어지게 된다.

그 후 丙은 그 자세로 든지, 그렇지 않으면 기타 편리한 방법을 취하여 속히 「케리」로 옮기며, 甲을 구출한 다음 乙에 대하여 적당한 조치 방법을 취하기로 한다. 이때에 특히 유의할 것은 구호원이 익자에 대하여 이탈할 때나, 접근할 때나, 어떤 때를 막론하고 난폭한 행동을 취하지 말고, 특히 어느 때든지 익자에 발을 사용할 때는 주의하여야 한다. 즉 발의 힘은 의외로 강하므로 함부로 부주의하게 사용하거나, 즉 차거나, 익자의 허약한 부분을 세게 때리거나 하면, 가뜩이나 불행하고 약한 입장에 놓여 있는 익자에 대하여, 뜻밖의 타격을 주게되어 물속에서 구출 후에도 이 상처로 말미암아 회복에 지장을 초래하게 하는 수가 많다. 수상 구호에 익숙한 사람일수록 안전하게 친절하게 익자에 대하는 것이다. 그리고 구호하는 사람이 익자에게 원칙적으로 잡히지 말아야 한다. 즉 능숙하고 전문적인 구호원도 가능한 한 익자에게 잡히지 않고 구출하는 것을 우리는 원칙으로 주장하며, 만일 부득이한 경우 이외에는 익자에게 잡히지 말하록 할 것이다. 능숙한 사람도 이러할 진대, 보통 수영이나 좀 할줄 알고 구호법을 모르는 사람은 절대로 익자에게 잡혀서는 안된다. 위에 쓴 바는 만일 부득이 의식적으로나 무

의식적으로 익자에게 잡혔을 때를 표준으로 설명한 것이고, 또 평소에 많은 훈련이 필요한 것이다. (제 695 호도 참작)

제 14 절 물 속에서 익자에게 잡혔을 때, 원칙적인 주의 사항

1. 절대 침착할 것

이 조건은 어떠한 경우에도 필요한 조건이지만, 특히 익자에게 잡혔을 때는 이 조건은 절대 조건이 된다.

2. 호흡에 주의할 것

이 점도 필요한 조건의 하나이다. 즉 사람은 원칙적으로 수영을 할줄 모르나, 죽는다는 것은 수영할 줄을 몰라서가 아니라 호흡 관계인 수가 더 많은만큼 호흡조절에 특별주의가 필요하다.

3. 민속한 동작이 필요하다

익자는 물속에서 필사적으로 사람을 잡고, 또 필사적으로 연속 행동하므로, 물속이니 만치 민속한 행동을 취하여야만 효과를 발휘할 수도 있고, 위험성을 감소함은 물론, 시간을 단축하여 이용할 수 있으므로 이것도 중요조건의 하나인 것이다.

4. 힘의 조절이 필요하다

이 힘은 모든 행동조건의 으뜸이 되므로, 중요한 조건의 하나로서 아무리 수상 구호에 대한 지식이 풍부하고 기술이 능난하다 하더라도 힘이 없으면 만사는 이루어지지 않는다. 그러므로 힘은 무리하지 않고, 유효하게 사용하여야 된다. 인간은 어떠한 사람도 물 속에서는 힘이 과대하고 속하게 되는 것이어서, 짧은 시간에 피로하기 때문에, 힘의 조절 사용이 필요한 것이다.

5. 행동을 정확히 할 것

평소에 습득한 기술적인 방법을 정확하게 사용함으로 말미암아 완전한 효과를 발휘할 수 있는 것이다.

6. 시기의 파악을 잘 할 것

시기를 잘 파악하여 행동하는 것이, 완전한 효과를 발휘하는데 유효하다.

7. 일이 있을 때는 광범위하고도 건실한 지식이 필요하다

여기에 대한 풍부한 지식을 가지고 있을수록 시간과 장소에 따라 적당하게 임기응변하여 모든 기술도 완전하게 효과적으로 발휘할 수 있다.

8. 일이 있을 때는 평소에 훈련한 점을 충분히 발휘할 것

이점에 있어 평소에 훈련한 것을 충분히 발휘하여 효과를 내려면 무엇보다도 평소에 성의있는 훈련과 노력이 필요한 것이다.

9. 자신의 실력과 요령에 유의할 것

모든 점에 이 조항은 필요한 것이지만, 이때에 있어서는 특히 위급한 사태이니만큼 자신의 수상 구호에 대한 실제능력과, 자신의 수영능력 등을 정확하게 자기자신이 파악하고, 무리하고, 무모하고, 야만적인 행동을 삼가며, 요령있게 행동하지 않으면 자기 자신도 불의의 해를 당하는 수도 있기 때문이다.

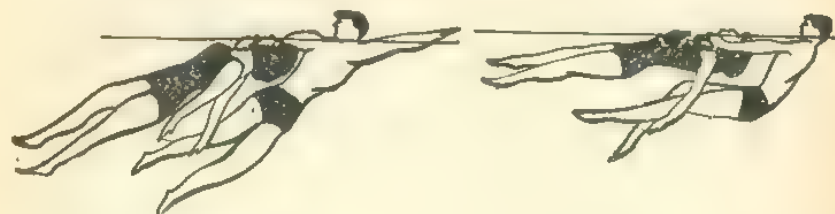
이상 9개 조항을 항상 유의하고 일이 있을 때에도 이 조항에 의하여 행동하면 반드시 좋은 효과를 거둘 수 있을 것을 확신한다. 네 손가락을 합하여 익자의 턱 밑에다 받쳐잡고 엄지는 눈섭 위치정도에다 펼어대고, 턱을 잡았던 손도 이와 동시에 동일한 요령으로 상대방 두부 측면에다 고정하여 잡고, 당시 구호원은 양손 목에다 약간 힘을 주어, 손끝과 아울러 익자의 턱을 들어 얼굴과 코가 노출하여 호흡에 지장이 없도록 하고, 구호원은 익

자와 아울러 목적지로 "배영"으로 익자를 구출 운반한다. 이것은 "핸캐리"라고 하고, 또 이것은 파도가 있는 곳에서 운반하는 방법의 하나이다. 이때 주의할 것은 운반할 때 양 팔을 똑 바로 고정하여 펼어서, 항상 익자를 감시할 것을 잊어서는 안된다.

제 8 장 물에 빠진 사람 운반하는 법

제 1 절 수종 운반법

1. 턱을 잡고 운반하는 법

제 696 호도　　　　제 697 호도

턱잡고 운반하는 장면　　　　턱 양수로 잡고 운반하는 장면

앞에 쓴 바 익자에게 구호원이 후방에서나 전방에서 접근하여 후방에서 턱을 한쪽 손으로 잡고 그대로 익자를 부동의 자세로 수면에 바로눕게 하고, 두발과 익자를 잡은 반대측 한쪽 손으로 육지를 향하여 횡영으로 익자를 구출하여 내 온다. (제 696 호도 참작)

2. 두부(頭部)를 잡고 운반하는 법

어느 때든지 원칙적으로 후방에서 익자의 턱을 잡고 안정한 뒤에, 턱을 잡은 반대손으로 후방에 익자의 두부측면, 즉 위 그림과 같이 손바닥을 귀 아래 오목 들어간 위에다 고정하고, 숙여서 상반신을 세우는 듯이 하고 수영

한다. (제 697 호도 참작)

3. 머리카락 잡고 운반하는 방법

제 698 호도

머리카락 잡고 운반하는 장면

이것은 익자의 머리카락을 잡고 구출하는 방법인데, 이 방법은 진부터 우리나라에서도 보통 사용되고 있는 법인데, 우리는 먼저 무조건 머리카락만을 잡으면 된다는 식인데, 이것은 실제로는 머리카락을 길게 잡고 익자가 기진맥진 하지 않은 익자라면 위험천만한 일이다. 이것 역시 후방에서 구호원은 턱을 잡은 후 반대측 손으로 익자의 머리 카락을 잡는데 손바닥을 뒤통수로부터 밀며 전방으로 손을 이동하여 이마 위에 있는 머리카락을 모근(毛根)으로부터 손이 고정할 정도로 바싹 잡아쥔다. 이때 익자는 약간 아플는지도 모르나, 그러나 그런 사정을 볼 필요는 없다. 그리하여야만 익자는 동요하지 못하기 때문이고, 또 구호원은 이 잡은 손목에나 힘을 주고 고정하며 주먹을 전체 일으켜세우면 익자의 얼굴은 수면상으로 노출하여 호흡에 지장을 초래하지 않는다. 그리하고 먼저 턱을 잡았던 손을 놓으며 두발과 한쪽 팔을 활용하여 횡영으로 목적지를 향하여 익자를 구출 운반한다. 이때 유의할 것은 머리카락을 잡은 팔은 뻗고, 익자를 주시할 것이고 이 방법을 "헤어 캐리"(hair carry)라고도 칭하고, 이 방법은 장거리 운반을 하는 적당한 방법이다. (제 698 호도 참작)

4. 옆에 끼어 안고 운반하는 방법

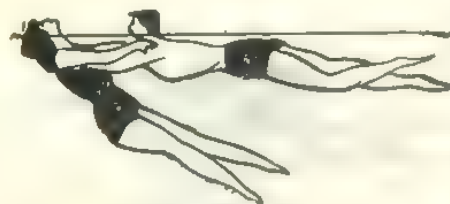
이것은 일명 「크로스 체스트 캐리」라고 부르기도 한다. 익자의 가슴을 끼어 안고서 운반하는 방법으로 익자를 완전히 제압할 수 있는 운반법이기는하나, 익자의 중량이 제일 많이 구호자에게만 가중되는 운반법이다. 장거리 운반은 부적당하고, 수영과 구출에 경험이 미숙한 자는 이 방법을 활용하기는 어렵다. 이 방법은 실시할 때, 익자에게 접근하여 턱을 잡고, 고정한

제 699 호도

끼어안고 운반하는 장면

후 턱잡은 반대편 손을 한편 쪽 겨드랑 밑으로부터 가슴위에까지 十자가 되어 비스듬이 팔을 뻗어서 끼어 아는다. 이때 익자는 바로 누은 자세로 뒤 부분이 구호원의 측면 옆에 접하게 된다. 즉 익자를 허리 위에다 그냥 끼어안아 얹는 듯이 하여 고정하고 턱에 닿은 손을 놓으며 옆으로 뻗어 물을 끌어 헤치며 두발을 사용하여 횡영으로 헤엄 쳐 목적지를 향하여 익자를 구출하고 운반한다. (제 699 호도 참작)

5. 피곤한 사람 운반법

이것은 수영을 할줄 아는 사람이 경우에 따라서 깊은 곳에서 격련 파닉 피로 등으로 인하여, 자기자신이 목적한 장소까지 도달하기가 어려운 때는 그 사람을 그대로 내버려 두면 익사하는 수밖에 없다. 이때에는 구호원은 이 사람에게 접근하여 우선 말로 위로 안심시키고, 그다지 겁을 집어먹을 필요도 없고 또 조급히 서두를 필요도 없다. 침착하게 (이것은 익자도 물속에서 허겁지겁 하는 자가 아니고, 아직도 약간의 심의 여유도 있고, 수영도 어느 정도 지속할 수 있는 자이기 때문에) 접근하여 두 사람이 서로 상면하여 직각으로 서서 두 손을 들고 상호간 손을 상대방 어깨에다 얹어잡고 피곤한 사람은 물속에서 바로 눕게하여 안정자세로 이여 두 손으로 구호원에게 약간 매달리는 듯이 천천히 두발로만 움직여 수영하며, 휴식하여 피로를 회복하고, 구호자는 그대로 수면에 엎드려 두 발로서 수영하여 목적지를 향하여 구출 운반하는데, 이 때에 구호원은 수영할 때 두 손을 어느 정도 활용하여도 무방하며, 피곤한 자도 구출운반 도중 원기가 회복되면 서로 면

제 700 호도

피곤자 운반 장면

어저서 독자적으로 수영하여 목적지로 나가기도 한다. (제 700 호도 참작)

6. 턱을 받치고 운반하는 방법

제 701 호도

턱받치고 운반하는 장면

이 방법은 익자의 후방에서 접근하여 전번과 같이 턱을 잡고, 그후 턱을 잡은 반대손을 후방에서 겨드랑 밑으로 바싹 올려넣어 가슴 중앙부로부터 턱을 향하여 집게 손으로 하여 아래턱 뼈 좌우 양쪽을 꽉 집어 위로 받쳐들어 코가 수면 위로 나와, 호흡을 쉽게하고, 익자의 팔과 구호원의 집게손을 이용하여 익자를 고정하고, 익자의 후측면을 구호원의 허리 위에다 올려 놓고, 횡영(橫泳)으로 목적지를 향하여 구출 운반한다. (제 701 호도 참작)

7. 겨드랑 잡고 운반하는 방법

제 702 호도 제 703 호도

겨드랑 잡고 운반하는 장면 피곤자 휴식시키는 장면

이 방법은 익자가 완전히 기진맥진하였을 때, 구호원은 접근하여 한쪽 손으로 익자의 한쪽 겨드랑 밑을 받쳐 잡고, 위로 올리며 팔을 굽혀 자세를 안정하고 반대측 손을 펴어 두 발을 사용하여 횡영으로 목적지를 향하여 구출 운반한다. (제 702 호도 참작)

8. 피곤한 사람을 휴식 시키는 법

이 방법도 사고난 사람에게 접근하는데 경계나 불안은 그다지 염려되지

않는다. 수영을 할줄 아는 사람이 깊은 곳에서 불리한 원인으로 말미암아 약간 피로하였을 때이므로, 구호원은 안심하고 접근하여, 우선 피곤한 사람을 안심시키고 용기를 북돋아 주며, 구호원은 호흡을 많이 들어마시고 물밑으로 잠수하여 피곤한 자의 복부에다 등을 대서 수면 위로 떠서 나오며, 물속에서 수영하다가 숨이 차면 떨어져서 수면상으로 나와 휴식하여 회복하고, 같은 요령으로 다시 물속으로 들어가 먼저 하던 법을 또 계속 하다가 피로 하면, 또다시 수면상으로 나와 휴식하고, 이러한 동작을 수삼차 반복하면 피곤한 자는 그동안 구호원의 힘을 빌어 휴식하여 원기를 회복하게 된다. 조금 후에는 각자가 독자적 행동으로 목적 지점을 향하여 나아가 휴식하면 된다. (제 703 호도 참작)

제 2 절 익자를 물에서 육지로 운반하는 법

1. 안고 운반하는 법

제 704 호도

안고 나가는 장면

제 705 호도

등에 업고 나가는 장면

익자를 깊은 곳에서 수중 운반법으로 얕은 곳으로 나와 자기의 가슴정도 깊이가 된 곳까지 나와서는 육지에 서 익자를 눕여서 물에 띄우는 듯이 하고, 제 704 호도와 같이 한쪽 손을 익자 목밑 등에다 대고, 한쪽 손은 넓적다

리 상부에다 대어, 양손으로 가슴앞에다 받쳐들고 육지로 걸어 나온다. 물론 이때에도 익자에 대한 취급은 신중을 요한다. (제 704 호도 참조)

2. 소방수 운반법

익자를 물속 깊은 곳에서 앞에 쓴 수중운반법에 의하여 얕은 곳으로 나와 자기의 가슴정도의 깊이까지 나와서는 수영을 중지하고 물속에 서서 익자를 신중히 취급하여 물 표면에 띄우 듯 반듯이 뉘워놓고, 익자의 허리부근에 서서 한편 손으로 익자의 후방 목밑에 넣어 받치고, 또 다른 한손을 익자의 사타구니에다 넣어 왼쪽 다리를 받쳐잡고 수면에다 익자를 띄우고 구호원은 자세 그대로 허리를 굽히고 물속으로 두부(頭部) 전체를 집어 넣고 익자의 허리밑으로 들어가 익자를 빙글 돌려 구호원의 후방 어깨 위에 익자가 얹히게 한 후, 그대로 일어서면 익자는 구호원 등뒤 어깨위에 엉덩이와 등을 대고 얹혀서 팔다리와 전체를 축 늘어뜨리게 된다. 그리하면 그 자세 그대로든지 그렇지 않으면 손을 이동하여 익자의 적당한 위치를 잡고 안전하고도 힘이 덜 드는 자세를 갖추어 육지로 운반한다. (제 705 호도 참조)

3. 독장사 운반법

제 706 호도

등에 끼고 나가는 장면

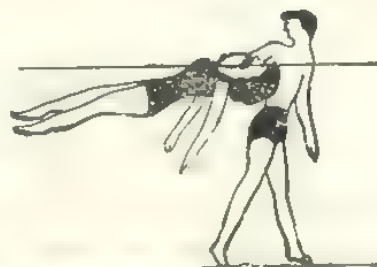
이 이름은 일명(새돌. 백. 캐리)라고도 하는만큼, 뒤 허리에다 얹어서 운반하는 방법이다. 특히 힘이 약한 사람이라든가 여자 같은 사람이 앞의 소방수 운반법을 실시하기는 곤난하다. 이 때에는 전번의 소방수 운반법을 실시할 때 보다는 물 깊이가 약간 얕은 곳 즉 명치정도의 깊이에서 실행하는 것이 가장 이상적이라고 볼 수 있다. 이때에도 익자를 깊은 곳에서 운반하여 명치 정도의 깊이에 도달하였을 때, 익자를 전

과 같이 반듯이 뉘어서 물에 띄우고, 익자를 한손으로는 익자의 목 뒤밑을 받치고, 다른 한손으로는 허리나 넓적다리를 받쳐잡고, 익자의 두부가 구호원의 우측에 있은 경우에는 넓적다리를 받치고 있던 左手를 떼어 익자의 머리쪽으로 빈쯤 우측으로 향하게 하면서 그 손으로 익자의 右手를 잡고, 그것을 자기의 좌측 어깨에 올리고서 자기의 左手를 떼어서 그손으로 익자의 목을 안으면서, 지금까지 익자의 머리를 받치고 있던 右手를 떼고, 이어서 자기의 몸을 다시 오른쪽으로 돌리면서 자기 右手로 익자의 두 넓적다리를 위에서 꼭 안고 익자를 등에 얹어서 그 자세로 육지를 향하여 운반한다. 만약 익자가 수면 위에 떠어 있을 때, 익자의 머리가 좌측에 있을 때는 이와 반대편의 손을 사용하여 실시하면 된다. (제 706 호도 참조)

4. 턱 잡고 운반하는 방법

제 707 호도

턱 잡고 나가는 장면

깊은 물속에서 턱을잡고 횡영으로 운반하여 오든가, 기타 운반법으로 수영하여 오다가 수심이 얕아서 자기가슴 정도에 도달하였을 때는, 불편하고 힘드는 수영을 중지하고 물속에서 육지에 서서 천천히 위에 쓴 "소방수 운반"이나, 또는 "독장사 운반법" 이외에, 익자의 턱을 한손이나 두손으로 잡고 물속에서 선어서 육지를 향하여 진행하다가 (제 707 호도 참조) 수심이 자기의 무릎 정도에 도달하며는, 진행을 중지하고 익자를 신중히 취급하여 목적지, 즉 육지가 가까우므로 육상 운반법과 같고, 그대로 익자를 보통 안는 식으로 안전하게 안아 육지의 안전한 곳에다 운반하여 안치하고 구호로 들어간다. 이때 유의할 점은 턱을 잡고 보행으로 나올 때 나무(棒)나 보트 등의 물건을 끌고 나오는 식으로 아무렇게나 취급 한나는 관습을 버리고, 또 불법취급하지 않도록 주의하여 익자의 동태를 살피

며 익자가 호흡에 지장이 없도록 하고, 익자를 신중히 취급하여야 할 것이다. 이점만 주의한다면 이 방법이 거타 다른 방법보다 오히려 실천적이고 또 효과적일지도 모른다. 실제 문제에 있어서는, 익자를 구출하는데 있어서, 수영 기타 구호법에 있어서, 기술문제도 중요하겠지만, 자기의 역량의 완급도 중요한 요소의 하나라고, 우리는 강조하는 바이다. 즉 익자를 구출하는데 있어서 먼 거리를 힘있게 달리고, 또 힘있게 수영하여, 모든 에네르기를 소모하여, 진짜 익자에게 접근하여 구출하려고 할 때, 구호원이 기진하여 기술을 발휘 못하고, 익자와 운명을 같이 하는 수도 있을 것이고, 또 가까운 거리라 할지라도, 구호원이 당황하여 조급히 날뛰어 공연히 "에네르기"를 소모하여 실시할 때에 실패하는 수도 있고, 또 물속에서 육지로의 운반도 거리가 먼 경우에는, 운반에 지치어 실제로 구호조치를 실시할 때에 지장을 초래하게 되는 수가 있다. 그러기 때문에 물속에서는 누구를 막론하고 절대적인 자신이 불능하므로 항상 이에 대한 지식과 기술을 향상함은 물론, 주의하고, 경계하고, 무리를 피하여야 하므로, 무엇보다도 경험과 요령과 결단이 필요한 것이다.

제 3 절 육지에 운반한 익자를 내리는 법

물속에서 육지로 운반하는 모든 방법에 의하여 운반된 익자를 안전하다고 인정되는 장소에 내려 놓는 요령 방법에는, 앞에 쓴바 3종류 즉 소방수운반법으로 육지로 운반했을 때와, 독장사 운반법으로 육지에 운반했을 때, 그리고 턱을 잡고 육지로 운반하였을 때 등에 한하여만 설명하기로 한다.

1. 소방수 운반법에 의하여 육지로 운반된 익자를 내리는 법

물속에서 육지로 나와 목적지 즉 그 부근에서 가장 안전하다고 생각하는 장소에 가서 정지하고, 환자를 내려놓을 곳을 될 수 있는 한 평단하고 장해물의 있나 없나를 살피고, 만약 있을 때는 약간 장소를 이동하거나 제거한 후, 우선 익자의 발을 먼저 내려야 하니까, 익자의 발이 있는 쪽의 무릎을

제 708 호도

내리는 장면

지면에 꿇어앉아 익자의 두부쪽의 다리를 굽히고 세워서 익자의 손목을 쥐고 있던 손을 떼고, 자유로 하고 있던 손으로 바꿔쥐어 뗀손을 사타구니 사이로 넣어서 그 것으로 익자의 두발을 외측으로 안고 하나, 둘, 셋하고 탄력을 주어 자기의 세우고 있던 무릎쪽에 익자의 발을 던지 듯이 밀어 버린다. 이때 익자의 손을 쥐고 있던 손을 떼지 않고서, 꼭 안고 앞으로 잡아당기고 있으면, 익자를 떨어뜨리는 일이 없고, 다음에 익자의 발을 던진 손으로 익자의 동을 잡고 익자를 받치고, 익자의 손목을 쥐고 앞으로 잡아 당기던 손을 가만히 익자의 머리쪽으로 늦추면서 자기 머리를 왼손 밑으로 빼면서 익자를 내린다. 내린후 다시 익자의 자세를 안전하게 바로 놓고, 다음 구호 작업에 유리하게끔 조치를 취한 다음, 인공호흡을 실시하도록 할 것이고, 기타 적절한 조치를 취할 것이다. (제 708 호도 참자)

2. 독장사 운반법에 의하여 육지로 운반된 익자를 내리는 방법

제 709 호도

내리는 장면

이 때에는 우선 앞에 쓴 바와 같이 안전한 장소의 선택과, 환경정리를 주의하고, 구호원은 한쪽 다리를 굽혀 세우고 반대편 한쪽 다리의 무릎을 지면에다 세우고, 익자에게 지장이 없도록 천천히 앉는다.

그리고 상체를 약간 뒤로 비스듬히 하면, 먼저 익자의 엉덩이가 지면에 닿는다.

그러하면 아래부분을 잡았던 손을 떼

면 발이 지면에 떨어져 안정되는 동시에, 구호원은 신체를 익자의 상부를 향하여 돌리면서 하부에서 뗀 손을 이전의 상체, 즉 목을 안고 있던 손과 합하여 양손으로 익자의 머리를 안으면서 신중히 천천히 익자의 상반신을 지면에 내려 놓는다. 그리고 구호원은 익자에게 접근하여 자세를 안정하도록 조정하고, 즉시 구호를 실시한다. (제 709 호도 참작)

3. 턱을 잡고 운반하는 법에 의하여 육지로 운반된 익자를 내리는 방법

제 710 호도

안고 운반하는 장면

이 경우에는 보통 안고서 운반하는 경우가 많으므로, 내리는 법도 간단하다. 즉 내릴 장소를 선택하여 그 장소의 환경정리에 유의할 것은 앞에 쓴 방법과 같고, 다만 내릴때 환자의 취급만 신중히, 안전하게 하는데만 유의하면 되고, 이때에도 하체를 먼저, 즉 발에서부터 지면에 내리고, 머리를 제일 뒤에 가장 주의하여 내리도록 하면 되고, 자세의 정조과 아울러 급히 구호로 옮겨야 된다. (제 710 호도 참작)

4. 물속에서 육지로, 육지에서 익자를 내릴때까지의 주의사항

(가) 이 조건은 구호법 실시상 어떤 때, 어떤 장소에서나 강조되는 것으로, 환자가 부상하지 않도록, 난폭히 취급 말고 신중을 기할 것.

(나) 장소를 될 수 있는 한, 근처에서 안전한 장소를 택할 것.

(다) 수영장이라면 모래사장을 택할 것.

그 이유로는 첫째, 비교적 청결하다는 점. 둘째로, 지면을 평탄히 하기 쉬운 점. 세째로, 익자는 대부분이 체온이 저하되므로 인공적인 체온 장치

가 필요한 것인데, 자연적으로 모래사장은 태양열에 가열되어 있으므로, 이 열을 적절이 이용하여 가온할 수 있기 때문이다.

(라) 응급구호의 실시를 고려하여 장소를 택할 것 등이다.

제 9 장 수영하지 않고 익자를 구호하는 법

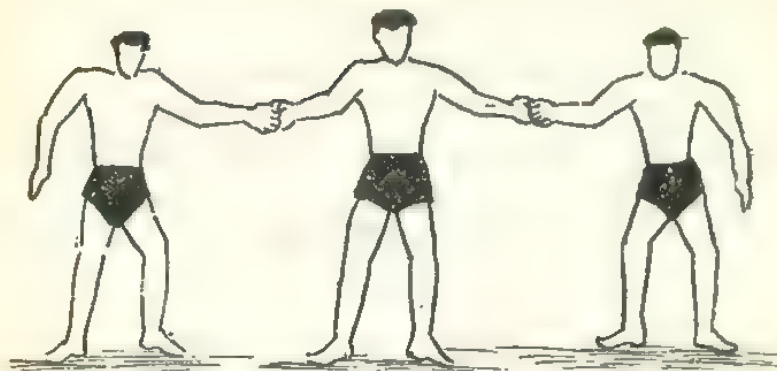
제1절 손발 이용법

1. 손발을 잡아채서 구출하는 법

이 방법에는 대략 세가지 경우가 있는데, 첫째로, 사람이 한길넘을 정도의 물에 익자가 생겼을 때는, 구호원은 자기 가슴정도 되는 물속까지 걸어들어가, 신체를 익자에게 향하여 약간 후방으로 비스듬이 하고, 한편손을 뻗어 그손으로 익자의 한쪽을 꼭 잡고, 익자를 물이 얕은 곳으로 향하여 잡아당겨서 구출하는 방법이 있고, 둘째로, 사람이 육지에서 1~2미터 정도의 제일 짧은 거리에서 익자가 발생하였을 때에는 구호원은 물속에 약간 들어서거나, 그렇지 않으면 물속에 들어가지 말고, 자기의 발 토대를 굳건이 하고, 한쪽손으로 고정된 물체, 즉 단단한 나무 등을 힘껏 잡고, 반대편 손을 뻗어서 익자의 손목을 힘껏 잡아서 육지로 인도한다. 셋째로, 이 둘째번과 같이 육지에서 제일짧은 거리에서 익자가 생겼을 때, 구호원은 육지에서 굳건한 물체, 즉 나무 등을 두손으로 힘껏 붓잡고, 한쪽 발을 익자가 잡도록 뻗어 주거나, 그렇지 않으면 육지 물건에 두손으로 힘있게 매어달려 두발을 공중에서 익자가 잡을 수 있도록 하거나, 그렇지 않으면 육지의 물건을 힘있게 두손으로 잡고 그대로 물속에 들어가서, 두발을 익자가 잡을 수 있도록 자기의 뒤로 뻗어 준다. 그리고 구호원은 두손으로 육지의 물건을 잡고 있는 것을 토대로 하여 육지로 달고 나오면 된다.

2. 여럿이 손을 엮어 익자를 구출하는 법

이 방법은 전번 보다 거리가 좀더 육지에서 떨어져 있는 곳이라든가, 물이 약간 깊은 곳에서 익자가 생겼을 때에 이용하며, 전번보다는 효과적이고

제 711 호도

손을 엮은 장면

안전성 있는 방법이다. 즉 구호원은 2인 또는 3~4인이 서로 한쪽 손을 잡는데, 그 잡는 방법은 손의 네손가락을 합하여 안으로 굽혀서 서로 굽힌 손끝을 끼어 합하여 굳게 잡아 오그리고, 여럿이 이렇게하여 손을 엮어가지고 물속으로 들어가서, 제일 앞에 서 있는 사람이 다른 손을 벌어서 익자의 손목을 잡고 얕은 곳, 또는 육지로 끌고 올라온다. 이때에 주의할 것은, 서로 잡은 손을 절대로 놓치거나 노아서는 안된다. 그리고 여럿이 행동하는만큼, 합력, 공동행동에 전력하지 않으면 안된다. (제 711 호도 참작)

제 2 절 물건 이용법

1. 의류나 수건을 이용하여 익자를 구출하는 법

가까운 거리에서 익자가 발생하였을 때는, 그 즉석에서 구호원은 자기가 입고 있는 의복을 벗거나, 그렇지 않으면 허리띠나 끈을 익자에게 던져서 붙잡게 하고, 구호원은 육지에서 잡아당겨 구출한다. 이때 특히 주의할 점은, 구호원 자신의 고정된 자세이다. 만일 자세가 고정되지 않으면, 오히며 구호자가 물속으로 딸여 들어가기가 쉽기 때문에 발 토대를 완전히 하거나, 그렇지 않으면 딴 고정된 물체를 한쪽 손으로 힘있게 잡고 실시하여야 한다.

2. 몽둥이나 삿대나 돛대를 이용하여 익자를 구출하는 방법

이것 역시 가까운 거리에서 익자를 발견하였을 때 즉시 그 근방에 있는 몽둥이나 삿대나 돛대의 한 끝을 구호원이 힘껏 잡고 반대쪽 한 끝을 익자가 있는 곳으로 내어밀어 잡게 하고, 잡는 동시에 이 물체를 잡아당겨 얕은 곳이나 또는 육지로 끌어내어 구출한다. 이때 역시 전번과 같이 구호원의 위치와 자세 고정이 절대 필요한 것이고, 이에 주의하여야 한다.

3. 판자 이용법

가까운 거리에서 익자를 발견하였을 때는, 다행히 그 근처에 적당한 판자가 있을 때는, 이것을 구호원은 익자에게 밀어 주어서 잡도록 하는데, 만일 판자가 적은 것이라면 전번의 몽둥이를 이용하는 방법과 같은 방법으로 취급하거나 그렇지 않으면 수영을 할줄 아는 사람이라면 판자의 한 끝을 구호원이 잡고. 다른 한 끝을 익자에게 잡게하여 끌고 수영하여 얕은 곳으로 나오거나, 만약 판자가 상당히 큰 것이라면 그대로 익자에게 판자를 육지에서 밀어 주어 잡게하거나, 그렇지 않으면 수영하여 가지고 가서 잡혀주고 끌고 나오면 익자는 판자를 잡고 수면상으로 나와 호흡을 하게 되며, 안정하고 얕은 곳이나 육지로 나올 수 있다. 이때 주의할 것은 판자를 익자에게 잡게 할 때 정확하게 취급할 것이 중요한 일이다.

4. 목선이나 뽀트 이용법

이 방법은 모든 구출방법 중에서 가장 확실하고 또 편리하며, 또 안전한 방법의 하나이다. 즉 가까운 거리에서 익자를 구출하는 데도 물론 이용되겠지만, 특히 먼 거리 익자 구출 법에는 이 방법이 가장 효과적일 것이다. 먼 거리에서 사고가 발생하였을 때는, 수영을 하여 가자니 시간을 많이 필요로 하는 것은 고사하고, 힘이 많이 소모 되겠거니와, 익자를 구출 운반할 역량이 유지되는가 가 문제인 것이다. 그러므로 선박을 이용하는 것이 가장 효과적인데 그중 비교적 큰 목선인 경우에는 배전이 높은 관계로 익자가 빠전

을 잡기는 어려운 고로, 배위의 물건을 이용하여, 즉 삿대나 놋대를 익자가 잡게하여 구출하는 것이 필요하다. 이때에 유의할 것은 배가 비교적 큰 것이므로 전복될 걱정은 없으나, 배위의 사람이 끌려, 물속으로 들어갈 우려가 많으므로, 구호자의 자세 고정이 절대적으로 필요하다. 그 다음 뽀트인 경우에는 간편한 동작이나, 또는 시간적으로는 유리하나, 익자를 구출할 때 주의가 필요하다. 즉 익자에게 접근할 때 수영하여 접근할 때와 같이 무조건 접근하는 것은 위험 천만이다. 익자는 엄체불고하고, 뽀트에 달려들 때에, 놋대를 잡으라고 내어밀었다가는 십중 팔구는 실패한다. 또 익자에게 뽀트의 양쪽 중 한쪽을 잡혔을 때는, 대개는 뽀트가 전복된다. 그러므로 이 때에는 익자에게 접근할 때, 근방에 가서 현재의 동태를 살피고, 속도를 조정하여 익자에게 안심시키고, 구두로 행동에 대하여 엄격히 명령하여, 절대적으로 뽀트의 뒤 끝을 잡으라고 명령하고, 또 뒷끝을 잡기 좋게끔 익자앞에 천천히 대어 주어야 한다. 그리하면 뽀트는 절대로 전복되지 않고, 구호원은 힘도 안들이고 안전하게 익자를 구출할 수 있다. 그렇게 한 후에 목적지인 육지를 향하여 익자를 뽀드 뒤꼬리에 달린채로든지, 그렇지 않으면 그때 사정에 적합한 조치를 취하여, 육지나 그 밖의 목적지로 운반하여 구출한다.

5. 고무침대 이용법

이 방법은 수상 구호에 최고 효과적인 방법이라 할 수 있겠다. 그리고 현실에 있어서도 약간의 비용이 필요하게 되는 점은 있으나, 수영장에 가서 볼 때에도, 이 고무침대를 많이 볼 수 있고, 또 실제로 많이 이용하고 있는 풍경을 보는 것이다. 이것은 운반하기에도 간편하고, 물에 뜨는 율이 강하고. 이용범위가 광대하고, 이용가치가 크다는 점이다. 이 도구는 수영할 때에 우선 고무침대를 소지함으로 말미암아, 정신적으로 안도감을 가질 수 있고, 물속에서 놀기에도 좋고, 또 수영을 할줄 아는 사람이나, 모르는 사람을 막론하고 익자를 구출하는데 안전하게 구출 할 수 있을 것이다. 이 침대만 있으면, 익자가 생겼을 때 그 당시 적합한 방법을 취하여, 여하한 경우

에도 구출할 수 있다. 즉 앞에 쓴 바 목선이나, 뽀트를 이용하여, 구출할 때라도 배가 익자에게 접근하여 정확히 고무침대만 잡도록, 익자에게 제공하여 주면, 특수한 경우를 제외하고는 대부분 완전히 구출하게 되는데, 이때에 구호원의 힘을 비교적 소비하지 않고, 안전하고, 정확하게 효과를 거둘 수 있는 것이다. 고무침대인 경우에는, 이렇다 할 일정한 방법을 규정할 필요가 없다. 그 이유는 이것은 여러 면으로 이용할 수 있기 때문이고, 다만 고무침대의 종류와 장비의 안정성과, 사용 요령에만 주의하면 된다. 구호원으로서도 이 고무 침대에 대한 중요성과, 필요성에 대한 향상 발전문제에 대하여는 흥미있는 문제이며, 앞으로 연구할 좋은 문제라고 우리는 생각한다.

6. 물건 이용법에 대한 소감

익자 구출에 대한 절대적인 자신 없이는 결코 홑몸으로 수영하여 구출하려고 하여서는 안된다. 그러나, 사람으로서는 물에서 어떠한 사람도 자신은 못한다고 단언한다. 그러므로 익자를 구출하는 데는 원칙적으로 어떠한 사람이라도 될 수 있는 한 물건을 이용하는 방법을 사용하여야 한다. 또 사실에 있어서 그렇게 될 경우가 많이 생기는 것이다. 즉 비교적 수영을 할 줄 아는 사람이 익사하는 경우는 대단히 적다. 대개가 수영을 할줄 모르는 사람이 물가에서 무의식중 떨어지거나, 육지에서 보기에는 깊지 않은 줄 알고 들어갔다가 의외에 깊을 때나, 수심이 얕은 곳에서 불의의 급한 낭떠러지가 있거나, 수심이 차차로 깊어지는 곳이라도 자기의 어깨 정도 차는 곳에까지 걸어 들어가게 되면, 수영할 줄 모르면 이때에 자연 인력과 물결 등으로 인하여 본인이 아무리 힘을 들여, 얕은 곳으로 나오려 하여도 나오지 못하고, 오히려 자꾸만 깊은 곳으로 휩쓸려 들어 가게 되는 것이다. 이러한 현상을 세상사람들은 "물귀신"이 잡아 당기는 것이라고도 하고 있으나, 절대 그런 것은 아니고, 이 경우에는 자연적으로 그렇게 되는 것이다. 그 외 선박의 전복 등으로 익자가 생기는 때 그러므로 위에 쓴 바와 같이 익자는 대부분이 육지에서 제일 가까운 거리에서 일어나는 것이 보통이므로, 수상

구호에 대한 상식과, 침착한 태도로만 응할 수 있다면, 수상 사고라하여 그다지 염려할 것도 없는 것이다. 이 경우에 설사 수영을 할줄 아는 사람이라 할지라도 자기의 신체의 돌발적인 고장이 생기지 않는 한, 강 가운데나 호수 복판에서 허덕이는 경우는 특수한 사정 이외에는 전혀 없다고 하여도 과언이 아닐 것이다. 그 이유는 누구나 자기 자신의 수영능력을 자기가 잘 알고 있어서 대부분 그에 부합되는 행동을 하기 때문에, 수영할 줄 아는 사람도 대개는 육지에서 허덕이며 사고가 발생하는 것이다.

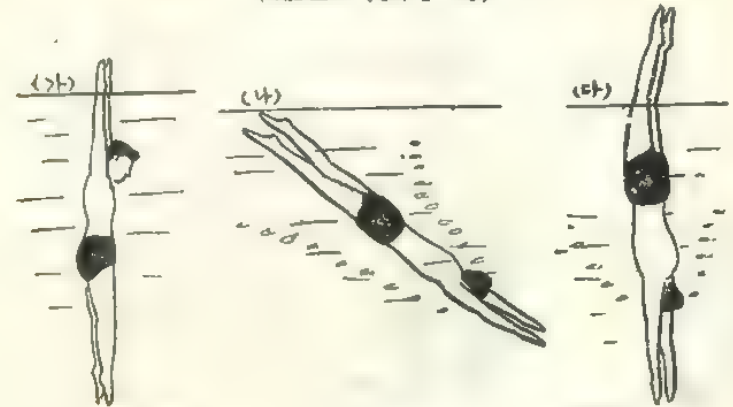
제 10 장 익자 탐지법

익자가 완전히 물밑에 가라앉았을 때에, 익자를 발견한다는 것은 원칙적으로 어려운 문제의 하나이다. 즉 물이 흐리거나, 수심이 몹시 깊거나, 물밑 지형이 좋지 못하거나, 조수나 물살이 심하거나, 익자 자신이 가라앉아 이동을 하거나 하는 수가 실제적으로 허다하기 때문이다. 그와 반대로, 위에 쓴 나쁜 조건이 없고, 수심이 얕고, 물이 맑을 경우에는 용이한 문제이다. 즉 기구를 이용하여 탐지하는 법도 있지만, 기구없이는 잠수법에 의하여 물속으로 잠수하여, 맑은 물인 경우에는 물속에서 눈을 떠서 많이 보일 정도에 들어가 익자가 가라앉은 부근의 물밑에서 수영하여 돌면서 찾아 다니다가, 숨이 가쁠 때는 다시 수면위로 나와 휴식 호흡을 완료한 후 물밑으로 잠수하여 다시 전번 요령과 같이 찾아 다니며 발견한다. 만일 물이 흐린 경우에는, 완전히 물밑 지면까지 잠수하여, 가라앉은 부근을 더듬어 다니며 발견할 도리 밖에 없다. 이때 주의할 것은 자기의 수영능력과 그 현장의 지세나 물의 사정을 잘 알고 실시 하여야 한다는 점이다. 만일 익사체를 발견하지 못할 때는, 대개 20 시간 이후이면 일단 사체는 수면위로 떠 올라온다. 그리고 어느 시간이 경과된 후에 다시 가라앉거나, 그렇지 않으면 강 가운데서 강변으로 밀려 나오게 된다.

제 11 장 잠　수　법

잠수하는 방법은 아래와 같이 세가지 방법이 있다.

1. 보통 평영으로 수영하여 가다가, 자기가 잠수하려는 자리에서 수영을 정지하고, 허리를 아래로 굽히고, 엉덩이를 위로하며, 상체를 물밑으로 우선 45 도 정도로 물속으로 향하고 수영하여 물밑으로 들어가는 방법.

제 712 도표 (잠수법 3 장)

(가) 서서 잠수하는 장면　(나) 뛰엎쳐 잠수하는 장면　(다) 도립 잠수 장면

이 방법은 급하지 않고, 급각도로 잠수할 필요성이 없을 때에 이 방법을 쓰는 것이다.

그러나 익자에게 접근하는 방법으로는 부정당하다.

2. 보통 수영하다가 급정지하여 물속으로 90 도 각도로 곧게 서서, 그 자세 그대로 그 자리에서 일단 전신을 움직여 수면 위로 될 수 있는 한 높이 뛰어 올라갔다가 다시 떨어지는 타력을 이용하여 물밑으로 직각으로 잠수해 들어가 어느 정도 잠수된 뒤에는 허리를 전면으로 굽히며, 동시에 손발을 앞배에다 모아 신체가 물에 닿는 부분을 적게 하고 방향전환을 하기에 용이한 자세를 취하여 물속에서 상체를 아래로 향하여 자기가 향하고자 하는 방향을 택하여 수영하여 나가는 것이다.

이것은 익자에게 접근하는 데는 가장 좋은 방법이다.

3. 이것도 보통 수영하여 가다가 급정지하고, 약간 앞으로 허리를 굽히며 손발을 전부 가운데 배 부근에 향하며, 그자리에서 그대로 상체를 직각으로 물밑을 향하며 두 발을 직각으로 수면 위 공중으로 뻗으며 (육지에서 거꾸로

서는 자세와 같음), 두 손을 발과 정반대 방향으로, 즉 직각으로 물밑을 향하여 뻗는다. 그리고는 그대로 물밑을 향하여 수영하여 들어간다.

이 방법은 급할때 급각도로 잠수하는데 가장 효과적인 것이다. 잠수할때는 특히 호흡조절에 주의하여야 한다. (제 712 호도 참조)

제 12 장 물 속에서 옷 벗는 법

이 방법은 평소에 그다지 많이 응용되는 것은 아니라도, 육지에서 물로 불의에 떨어지거나 선박이 전복 되었을 때 등에 필요하게 되는 것이다.

이 경우에는 수면 위에서 호흡을 될 수 있는 한 많이 마시고, 물 속으로 전신이 잠수되는데, 여기서 주의할 점은 절대로 침착하고 천천한 행동으

제 713 호도

수중에서 구두 벗는 장면

제 714 호도 (물속에서 하의 벗는 장면)

(가) 시작 장면 (나) 벗은 장면

로 힘의 소비를 적극 절약할 것이고, 두손바닥을 물밑으로 뻗어 축 처뜨리고 꼭 "거북이" 자세를 취하고 우선 제일 먼저 구두를 벗어버린다. (제 713 호도 참작) 그리고 아래서 부터 위로 향하여 옷을 벗는다. 그리하여 옷을 벗을 때 숨이차면 다시 수면위에 나와 깊은 호흡을 하고 다시 전과 같은 자세로 구두 다음 바지와 아래 속옷을 벗는데, 그 방법은 먼저 허리띠를 끄르고, 바지 위를 두손으로 잡고 아래로 늦추며, 엉덩이를 바지에서 내놓은 다음, 그대로 두발을 위로 향하며 전신을 뒤로 눕는 듯이 하며, 상체를 약간 잠수하면 바지가 뒤집혀 지며 벗어진다 (제 714 호도 참작). 아래 속옷도 같은 방법으로 벗는다. 그리고 다시 수면 위에 나와 호흡을 하고, 다시 같은 방법으로 다음 웃옷을

벗는다. 웃옷을 벗을 때에는 "거북이"자세로서 저고리의 아래를 두 손으로 교차하여 잡고 겨드랑 밑으로 올려 머리를 빼어 놓고, 그 후에 두 팔을 빼어 저고리를 전부 벗어 버린다. (제 715 호도 참작) 위 속옷역시 같은 방법으로 벗는다. 이때에 옷에 대하여 애사심을 갖거나, 주저하여서는 안된다. 이 방법이 완료된 후에 육지나 목적지에 대하여 수영하여 나와야지, 만일 급하다고 덤비거나, 그렇지 않으면 자기가 수영에 자신이 있다 하여, 그대로 옷을 입은채 수영하여 살려고 한다는 것은 우매한 일이 아니라 할 수 없다. 간단한 여름 속옷 정도라면 별문제이겠지만 보통 옷종류라면 물이 먹어 수영에 불편하여 짧은 시간에 피로하게 된다.

제 715 호도

(가) 시작 장면 (나) 벗는 장면

제 13 장 익자를 육지에 운반한 후의 구호방법

제 1 절 익자의 정세 판단

이 경우는 대개 육상 구호법 때와 비슷한 요령에 의하여 실시하면 좋을 것이다. 즉 익자의 취급을 극히 신중히 할 것. 그리고 환자에게 안락한 장소와 자세를 택할 것이고, 모포 등을 사용하여 환자의 체온에 주의할 것이며, 옷 종류 등 기타 물건으로 말미암아 환자에게 불편을 초래할 것을 없애고, 호흡을 하고 있는지 또는 안하는지 심장의 고동이 있는지 없는지를 조사하고, 또 피부 색갈을 조사하며, (피부색이 흑색 또는 청색같이 많이 도는 익자는 회복할 가망이 적다) 익자가 물을 많이 먹었나 안먹었나를 알아

야 하며, 항문을 보아, 그것이 열린자는 회복의 가망이 적은 것이니, 진문 의사에게 속히 연락을 취해놓고, 인공 호흡을 실시할 만반의 준비를 완료해 놓아야 한다. 이상과 같이 여러가지를 감정해서 아는 힘이 필요하나, 이 여러 가지 점을 정확하게, 될 수 있는 한 짧은 시간에 끝맞추어야 한다. 능숙한 구호원이라면, 이 모든 것을 10초나 20초 이내에 완료하여야 할 것이다.

제 2 절 익자에 대한 인공호흡법

익자와 인공호흡은 끊을래야 끊을 수 없는 관계가 있다. 이 인공호흡은 육상구호 때 보다 더 필요한 것이다. 익자에 대하여는 반드시 인공호흡을 실시하는데, 인내력 있게 계속 실시하여야 한다. 이 실시방법에 대한 설명은, 이책 육상 구호법에서 자세히 기록하였으므로, 여기서는 되풀이를 피한다. 수상 구호원도 이 인공호흡 실시 훈련과 지식 습득에 노력하여야 한다.

제 14 장 기타 사항

제 1 절 선박이 전복되었을 때, 알아 두어야 할 여러가지 점

1. 선박이 철선인 경우에는 배에 대하여 희망을 포기하라.

2. 목선인 경우에는 배에 대하여 희망을 가져도 좋다.

3. 배가 전복될 듯한 순간, 다소 위험하다는 정도로 뛰어내리기나 하는 따위의 행동을 취하면, 오히려 화의 근원이 되므로 절대 주의하여야 한다. 배안에서 다소 위험하다 하더라도 절대로 안정하지 않으면 배와 함께 물속으로 들어갈지도 모른다.

만일에 불행히도 물에 빠졌을 때에는 절대로 침착하여야 하며, 둘째로, 물속에서 옷벗는 법에 의한 탈의를 하고, 세째로, 아무리 급해도 직각적으로 직접 위로 올라가면, 배안에 걸려서 물의 작용으로 아무대로나 물 위로는 절대 나오지 못하게 되므로, 전복되는 즉시로 곧 잠수하여, 어느 정도의 거리까지 수영하여 나간 뒤에 비로소 수면 위를 향하여 떠올라 와야 한다.

4. 배가 철선인 때는 배에 가까이하지 말고, 배안에서 나온, 부력이 강한 물건을 이용하고, 목선인 경우에는 그배 자체가 떠있으므로 배를 이용하기나, 또는 배안에서 나온 그 밖의 부력이 강한 물건을 이용하여 구출의 방법을 취하여야 한다.

5. 자기 이외의 허다한 익자에게 대하여 경계 주의하여야 한다.

제 2 절 물에 대한 상식 몇가지

1. 바닷물은 부력이 강하고, 강물이나 호숫물은 부력이 약하다.

2. 평소의 바다의 파도는 위험하지 않으나, 강의 파도는 위험하다.

3. 수면의 색갈이 검고 푸른 것은 깊고, 색갈이 약간 희거나 붉은 빛이 나는 곳은 얕다.

4. 강이나 「내」가 굽으러진 부분의 외부는 깊고, 내부는 대개 모래 사장이 있다.

5. 물이 흐르는 중간에 암석 같은 고정된 물건이 있는 곳은 물결이 둘고, 그 바로 아래는 깊다.

6. 물 색갈이 황색이나 붉은 색으로 변할 때는 물이 많아진 징조이다.

7. 바람이 불 때, 수면을 보아 잔잔한 것 같고, 기름이 움직이는 것 같이 보이는 곳은 물결이 강하고 또 빠르며 깊다. 반대로, 적은 파도가 일어나고 어수선한 수면은, 비교적 물결도 약하고 얕다.

8, 두 개 이상의 하천이 합하는 곳은, 물결이 불며 강하고 깊다. 그리고, 약간 아래는 모래가 모여 얕으나, 물이 도는 수가 있다. 이지역이 제일 위험한 곳이므로 수영할 때에 주의하여야 한다.

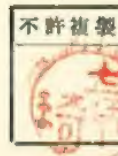
9. 홍수도 아니고 절대로 평온함에도 불구하고 수면이 꿈틀거리는 곳은, 그 하천의 주류 부분이고 물결이 강하며, 반대로 수면이 평온하고 동요가 없는 곳은, 물결이 약하고 얕다.

10. 물가에 암석이나 산이 있는 곳은 깊고, 모래사장인 경우는 얕다.

11. 밤에 물가에 가서 수면을 볼때, 암흑색으로 보이며 물소리가 안나는 곳은 깊고, 반대로 수면색이 희게 보이며 물소리가 나는 곳은 얕다.

12. 홍수 등으로 물이 많아질 때에, 물거품이 나는 곳은 비교적 얕은 곳이고, 거품이 안나는 곳은 깊은 곳이다.

13. 수영하는 사람은 항상 물결이나 조류의 흐름에 거슬러 해엄치지 말고 순행할 것이다.

14. 여름철의 물 표면은 따뜻하고, 물 밑으로 갈수록 차고, 겨울에는 반대로, 물 표면이 차고 물 밑이 따뜻하다.

檀紀 4291年 7月 25日 印刷
檀紀 4291年 7月 30日 發行

唐手道教本

臨時定價 2,700圜

著　者　黃　　　琦

印刷所　鮮美印刷所

發行處　契郎文化社

(서울特別市鍾路區鍾路2街9番地)
(檀紀4291年3月8日·登錄第714號)

鴨綠江 下流 輯安의 高句麗古墳 壁畵에 나타난 唐手道의 演武場面